

みんなの健康だより

令和7年度 Vol.1

八尾市健康推進課

八尾市健康推進課が健康についての情報をお知らせする「みんなの健康だより」今回は「八尾市の健康課題」をお届けします。
健康まちづくり科学センターで行った、健康、介護、医療等のデータ分析結果によると

今回は
令和7年7月発行予定



八尾市民の**医療費は腎不全と糖尿病が多い！**
また**内脂肪型肥満や血糖値の高い人が多い**ことなどがわかりました。

参考：八尾市ホームページ「八尾市民の健康に関するデータ分析から見えた課題」
(八尾市国民健康保険加入者の令和元年度医療費分析より)

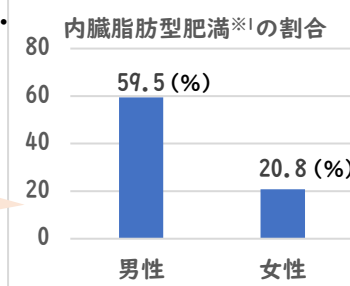
医療費からみると…

男女合計の医療費ワースト

第1位 腎不全 (約16.8億円) 第2位 糖尿病 (約11.5億円)

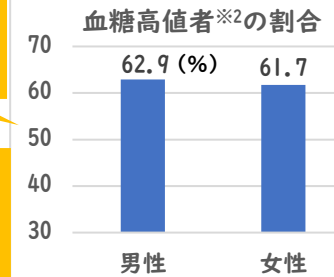
健診データからみると…

内臓脂肪型肥満の割合
と血糖値の高い方の
割合が**多い**



3人に2人が
血糖高値者

男性:2人に1人
女性:5人に2人



※1 腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上 ※2 HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) 5.6%以上
令和元年度 KDB データより

内臓脂肪が蓄積すると、糖尿病や高血圧症、脂質異常症を引き起こしやすくする原因になります。それらによって血管が傷つくことで、動脈硬化が進行し脳卒中や心疾患などの疾患につながってしまいます。

さらに、糖尿病などの生活習慣病は、認知症発症の危険因子だと明らかになっています。生活習慣病は、初期ではほとんど自覚症状がないことが多い、気づかないうちに病気が進行してしまう危険性があります。

「みんなの健康だより」のバックナンバーで、糖尿病や動脈硬化についてお伝えしています。こちらをご覧ください。



みんなの健康だより
バックナンバー

重要!

毎年健診を受けて、自分自身の健康状態を確認することが大切

40歳を過ぎたら、1年に1回 特定健康診査を受けましょう

生活習慣病予防のため、対象者(40歳~)の方にメタボリックシンドロームに着目した健診を実施しています。

八尾市の特定健診についての詳細は、こちらから。

八尾市の特定健診



健診を受けたら 健診結果を確認しましょう

健診結果を見て、今の身体の状態を確認し、生活習慣を振り返り、生活習慣病予防をしましょう。

健診結果が届いたけど、見方が分からない方へ、健診結果の見方を動画で説明しています。

詳細は、こちらから。

健診の結果説明動画



健診結果を確認して 健康について相談したい

健診結果で気になることがある、生活習慣を見直したいけど、どうしたらいいかわからないなど、健康について困ることがあれば、ぜひ健康相談をご利用ください。

詳細はこちらから。

健康相談



糖尿病や認知症の予防には、生活習慣を見直すことが重要

生活習慣病のリスクを低下させるためのポイント

1. バランスの取れた食事

主食・主菜・副菜を組み合わせるとバランスよく食べましょう。



2. 適度な運動

成人では、1日約8000歩以上が推奨されています。座り続ける時間を減らし、少しでも体を動かしましょう。



3. 禁煙

喫煙は、動脈硬化を進行させるリスクを高め、様々な生活習慣病を引き起こします。禁煙することで、そのリスクを軽減することができます。



4. 休養

寝だめは効果がなく、毎日の睡眠時間（成人：6時間以上を推奨）を確保し、睡眠の質を良くしましょう。



5. アルコール

生活習慣病のリスクを高める純アルコール摂取量は、男性：40g以上/日、女性：20g以上/日です。飲酒量が少ないほど、リスクが少なくなります。



八尾市の死因第1位は「がん」って知っていますか？

がんは、2人に1人がかかるといわれ、八尾市の死因の第1位でもあります。

がんは初期の段階では、自覚症状がないことがほとんどのため、**早期発見・早期治療が重要**になります。

定期的ながん検診が早期発見につながります。

詳細は、こちらから。

八尾市がんポータルサイト



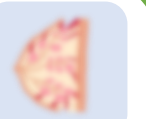
八尾市で実施する5つのがん検診は**すべて無料**



胃がん検診



肺がん検診



乳がん検診



子宮がん検診



大腸がん検診

参考：厚労省：e-ヘルスネット、SMART LIFE PROJECT、糖尿病情報センター、広報誌「厚生労働」2024年11月号

保健師活動紹介コーナー



小学校で栄養についての
出前講座を実施

地域のイベントで
健康ブースを出展



地域で生活習慣病
予防講演会を実施



地域のイベントで
体力測定会を実施

レンジでできる！かぼちゃとブロッコリーの胡麻和え

材料(2人分)

ブロッコリー	60g
かぼちゃ	80g
すりごま	大さじ1
薄口醤油	小さじ2
砂糖	小さじ2

エネルギー90kcal

食塩相当量 1.0g
(それぞれ1人分)

①かぼちゃは種とわたを取りラップで包み、電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。加熱後は取り出して冷ましておく。

②ブロッコリーは小房に分け、耐熱容器に入れ、水を大きじ3ほど上から振りかける。ラップをして電子レンジ600Wで2分30秒加熱する。

③かぼちゃを5mmほどの薄さに切り、2~3cm幅に切る。耐熱容器に入れて、ラップをして600Wで1分30秒~2分加熱する。

④加熱が終わった2と3の水をしっかりと切る。

⑤4と調味料を混ぜ合わせる。

価格の変動の少ない、冷凍野菜でもつくれます。
その際も水をしっかりと切るようにしましょう。

