

保健センターからこんにちは！

こんにちは。
高岡福祉保健センターです。
「小松台」「生目」「高岡」「北」
地区を担当します。
気軽にお立ち寄りください！



向井 岩尾 比恵島 山本

●次のような事に関して相談を受けています●



成人の健康に関すること

特定健診・各種健（検）診後の無料健康相談、
訪問指導、私の想いをつなぐノート（エンディングノート）の交付など。

母子の健康に関すること

親子健康手帳交付、妊産婦・乳幼児の健康相談・訪問指導、
こんにちは赤ちゃん事業、虐待に関することなど。



心の健康に関すること

知っちょる？

小松台地域ってどんな町？

※地域のデータを分析してみました。
自分や家族の健康状態を振り返ってみましょう。

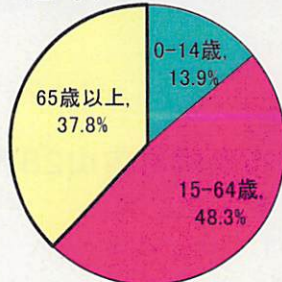
小松台地域は3人に1人は65歳以上 医療費負担が増えてきている！

①65歳以上の方の割合は高め！

■高齢化率(令和5年4月時点)

37.8%

(宮崎市 28.9%)



②一人あたりの医療費が高い！

■一人あたりの医療費
(令和3年度宮崎市国保加入者)

30,467円/年

宮崎市 28,027円
国 28,469円



(国保データベースより)

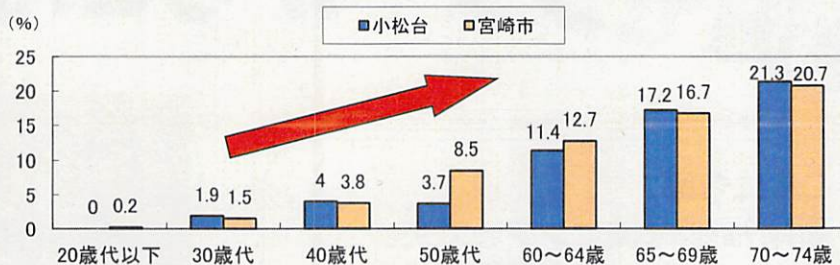
病気の状況

■小松台地域の医療費の高い疾病 (令和3年度)

順位	病気の名前	
1位	糖尿病	←生活習慣病
2位	慢性腎臓病 (透析あり)	←生活習慣病
3位	統合失調症	
4位	関節疾患	
5位	高血圧症	←生活習慣病
6位	不整脈	←生活習慣病

(国保データベースより)

■年齢別の糖尿病患者の割合(被保険者数対) R4.4時点



小松台地域は糖尿病の医療費が1番高いんだね。
65歳以上は宮崎市全体より糖尿病患者の割合が高く、
年齢が進むにつれて増えているから、若い頃から注意が必要だね！



宮崎市

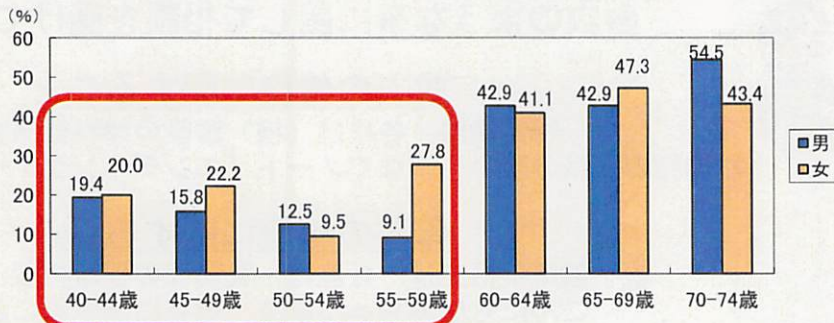
特定健診について

■小松台地域健康診査受診率 (令和3年度宮崎市国保加入者)

42.8%

宮崎市の受診率: 28.1%

国の受診率目標値: 70%



宮崎市

小松台地域は、宮崎市内で受診率が1番高いよ！
でも、国の目標値に比べると低く、特に働き盛り世代の受診率が低いね。
生活習慣病の早期発見・早期治療のためにも1年に1回は特定健診を受けよ

糖尿病予防のワンポイント！

～食事編～

- ①食べる順番は野菜から！
→血糖値の上昇を緩やかにしてくれる。
- ②早食いは禁物！よく噛んで食べよう！
→食べすぎを防ぐ。
30回以上噛んで、15分以上かけて食べよう
- ③1日3食規則正しく食べよう！
→血糖値の急上昇を防ぐ。朝ごはん抜きは厳禁。

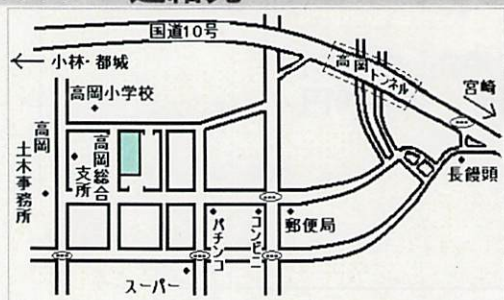


～生活習慣編～

- ①健康体重を維持しよう！
→BMI25以上の人は要注意。
- ②食後1-2時間以内に運動しよう！
→血液中の糖がエネルギーとなり、食後の血糖を下げる。
- ③ストレスをためないようにしよう！
→ストレスはインスリンの働きを悪くする。



MAP・連絡先



高岡福祉保健センター「穆園館」

【住所】〒880-2221 宮崎市高岡町内山2877番地

【電話】(0985)82-5294

【FAX】(0985)82-5401

保健センターからこんにちは！

こんにちは。
 高岡福祉保健センターです。
 「生目」「小松台」「高岡」「北」
 地区を担当します。
 気軽にお立ち寄りください！



向井 岩尾 比恵島 山本

●次のような事に関して相談を受けています●

成人の健康に関すること

特定健診・各種健（検）診後の無料健康相談、
 訪問指導、私の想いをつなぐノート（エンディングノート）の交付など。

母子の健康に関すること

親子健康手帳交付、妊産婦・乳幼児の健康相談・訪問指導、
 こんにちは赤ちゃん事業、虐待に関することなど。

心の健康に関すること



知っちょる？

生目地域ってどんな町？

※地域のデータを分析してみました。
 自分や家族の健康状態を振り返ってみましょう。

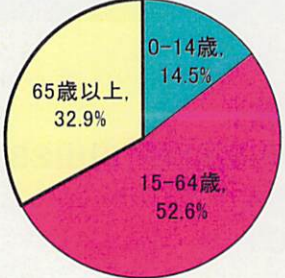
**生目地域は3人に1人は65歳以上
 医療費負担が増えてきている！**

①65歳以上の方の割合は高め！

■高齢化率(令和5年4月時点)

32.9%

(宮崎市 28.9%)



②一人あたりの医療費が高い！

■一人あたりの医療費
 (令和3年度宮崎市国保加入者)

30,142円/年

宮崎市 28,027円
 国 28,469円



(国保データベースより)

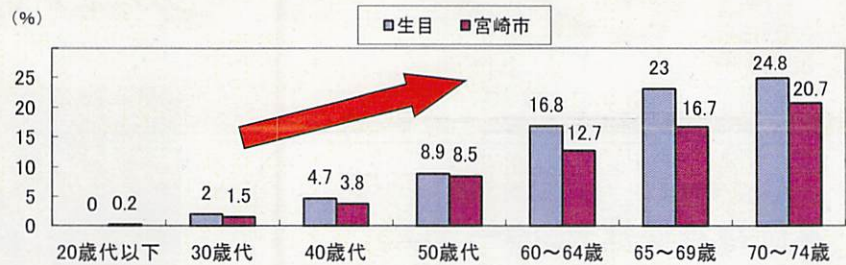
病気の状況

■生目地域の医療費の高い疾病 (令和3年度)

順位	病気の名前	
1位	糖尿病	←生活習慣病
2位	統合失調症	
3位	慢性腎臓病 (透析あり)	←生活習慣病
4位	関節疾患	
5位	高血圧症	←生活習慣病

(国保データベースより)

■年齢別の糖尿病患者の割合(被保険者数対) R4.4時点



生目地域は糖尿病の医療費が1番高いんだね。どの年代も宮崎市全体より糖尿病患者の割合が高く、年齢が進むにつれて増えているから、若い頃から注意が必要だね!



① 宮崎市

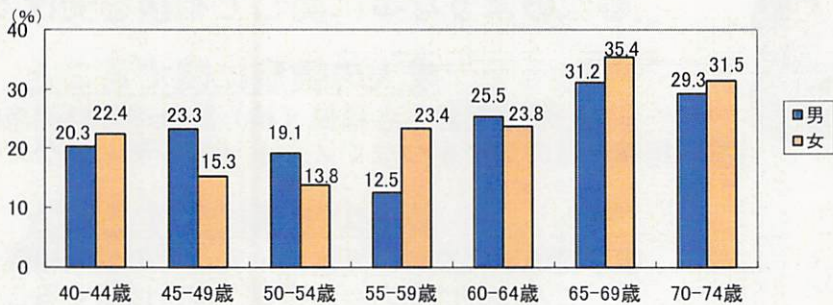
特定健診について

■生目地域健康診査受診率 (令和3年度宮崎市国保加入者)

27.5%

宮崎市の受診率: 28.1%

国の受診率目標値: 70%



宮崎市と比べて受診率がちょっと低いね。健診を受けないまま病気が見過ごされているよ! 生活習慣病の早期発見・早期治療のためにも年に1回は特定健診を受けよう!!!



① 宮崎市

糖尿病予防のワンポイント!

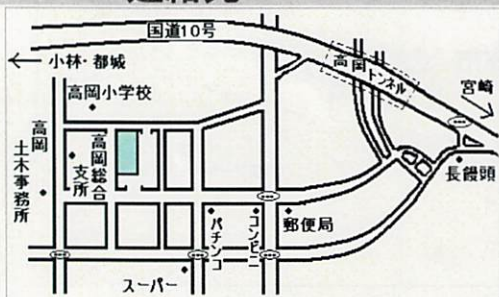
～食事編～

- ①食べる順番は野菜から!
→血糖値の上昇を緩やかにしてくれる。
- ②早食いは禁物! よく噛んで食べよう!
→食べすぎを防ぐ。
30回以上噛んで、15分以上かけて食べよう
- ③1日3食規則正しく食べよう!
→血糖値の急上昇を防ぐ。朝ごはん抜きは厳禁。

～生活習慣編～

- ①健康体重を維持しよう!
→BMI25以上の人は要注意。
- ②食後1-2時間以内に運動しよう!
→血液中の糖がエネルギーとなり、食後の血糖を下げる。
- ③ストレスをためないようにしよう!
→ストレスはインスリンの働きを悪くする。

MAP・連絡先



高岡福祉保健センター「穆園館」

【住所】〒880-2221 宮崎市高岡町内山2877番地

【電話】(0985)82-5294

【FAX】(0985)82-5401