

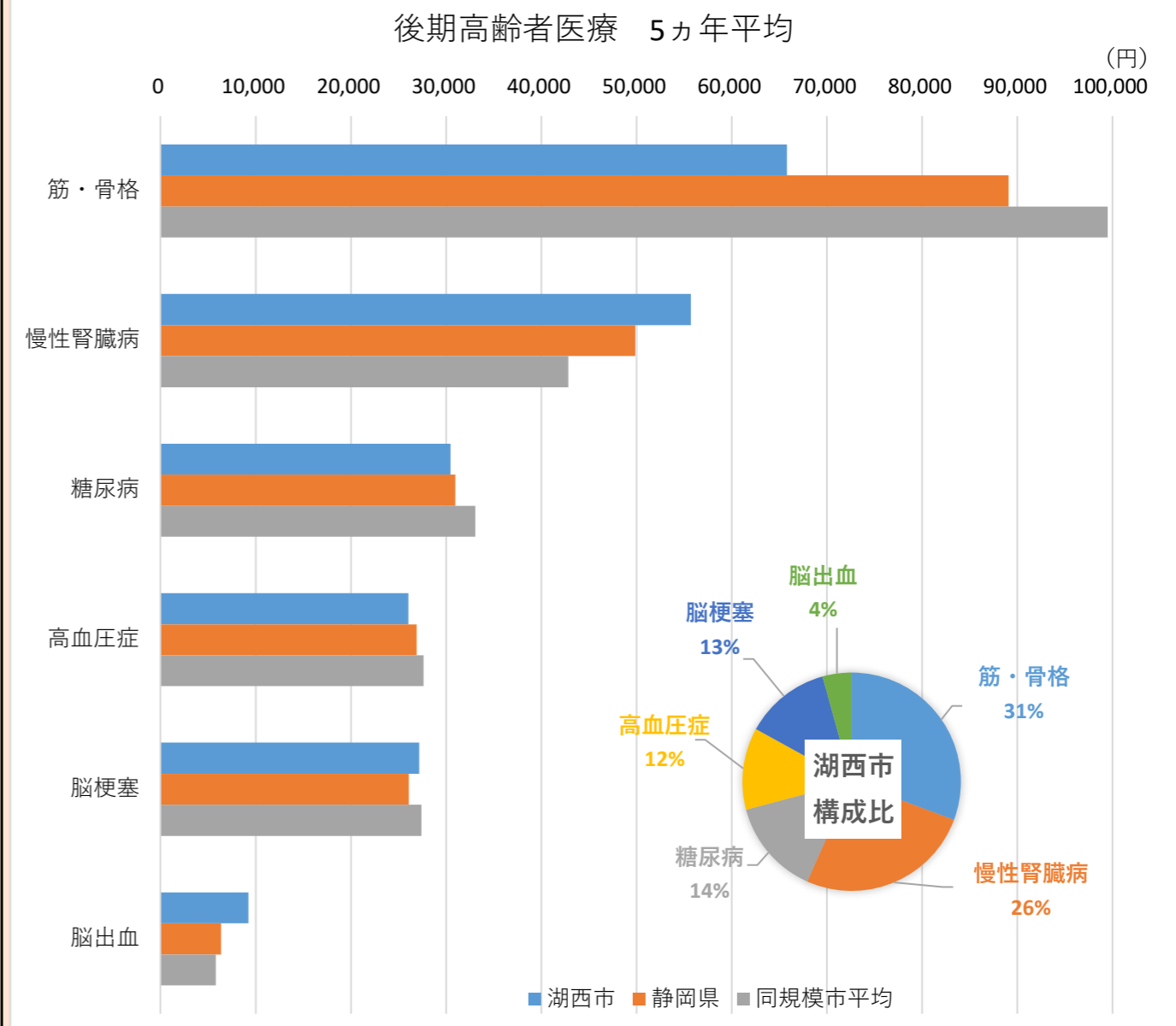
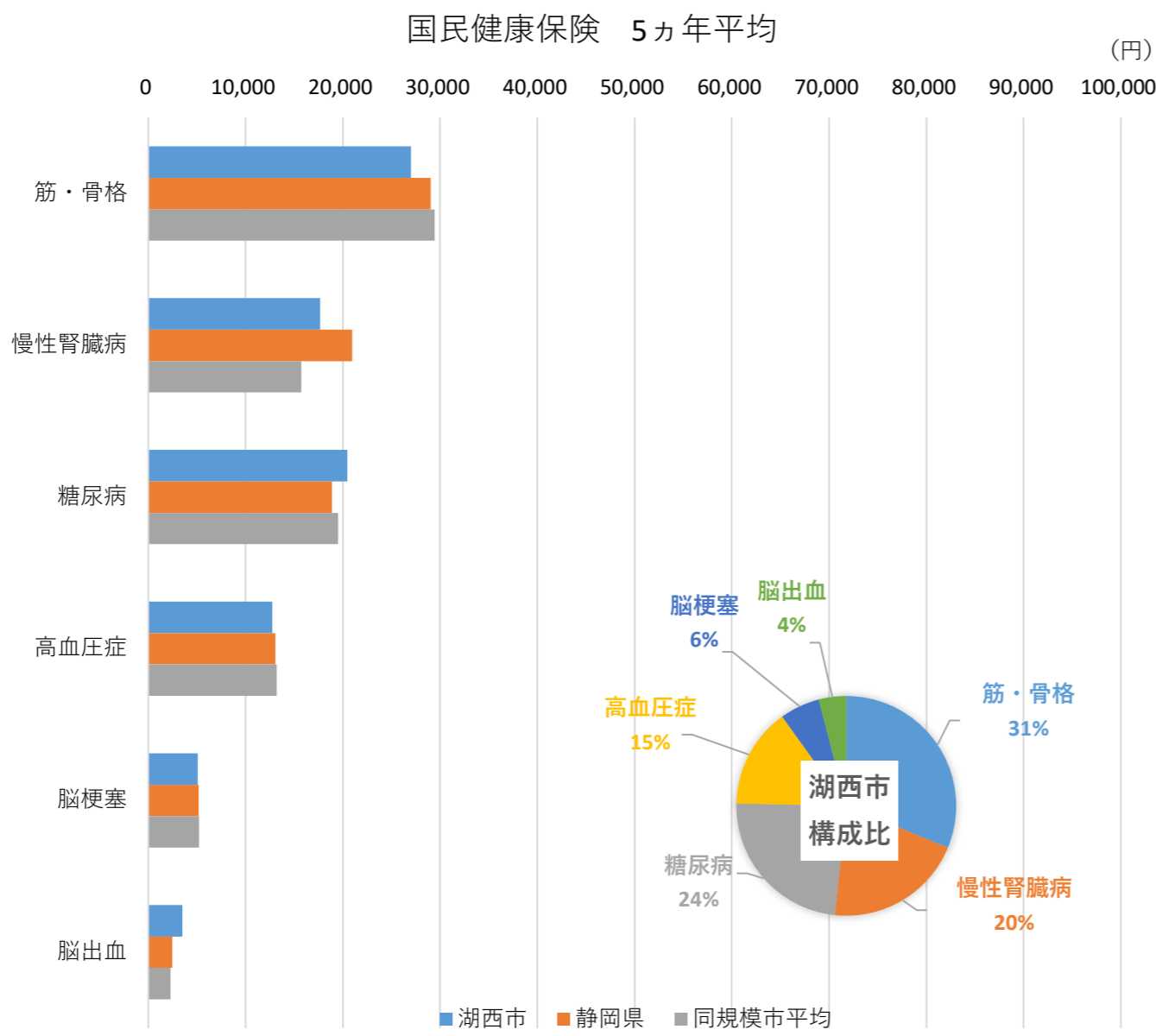
湖西市

湖西市全体像 (R5.4.1現在)		
人	全体	58,230人
□	65歳以上	16,690人
	高齢化率	28.7%
	介護認定率	13.0%
	後期高齢者 一人当たり医療費	337,408円
鷲津中学校区		
人	全体	16,769人
□	65歳以上	3,918人
	高齢化率	23.2%
	介護認定率	12.8%
	後期高齢者 一人当たり医療費	295,531円
白須賀中学校区		
人	全体	3,976人
□	65歳以上	1,326人
	高齢化率	33.4%
	介護認定率	12.2%
	後期高齢者 一人当たり医療費	415,109円
湖西中学校区		
人	全体	7,270人
□	65歳以上	2,791人
	高齢化率	38.4%
	介護認定率	12.2%
	後期高齢者 一人当たり医療費	367,149円
岡崎中学校区		
人	全体	14,447人
□	65歳以上	3,674人
	高齢化率	25.4%
	介護認定率	12.0%
	後期高齢者 一人当たり医療費	334,707円
新居中学校区		
人	全体	15,768人
□	65歳以上	4,981人
	高齢化率	31.6%
	介護認定率	13.6%
	後期高齢者 一人当たり医療費	327,726円

国民健康保険

後期高齢者医療

疾病分類別 1人当たり費用額の順位 (平成30年度～令和4年度)

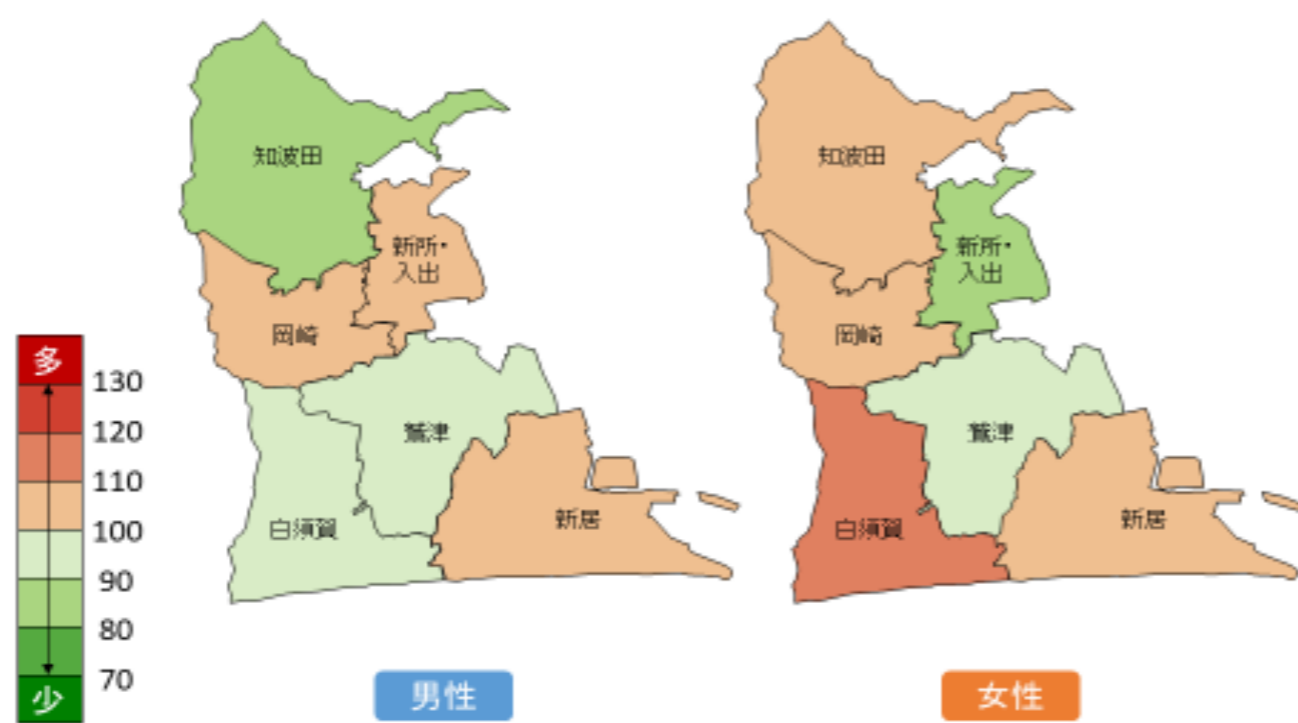


中学校区ごとにおける1人当たり費用額の順位 (令和4年度)

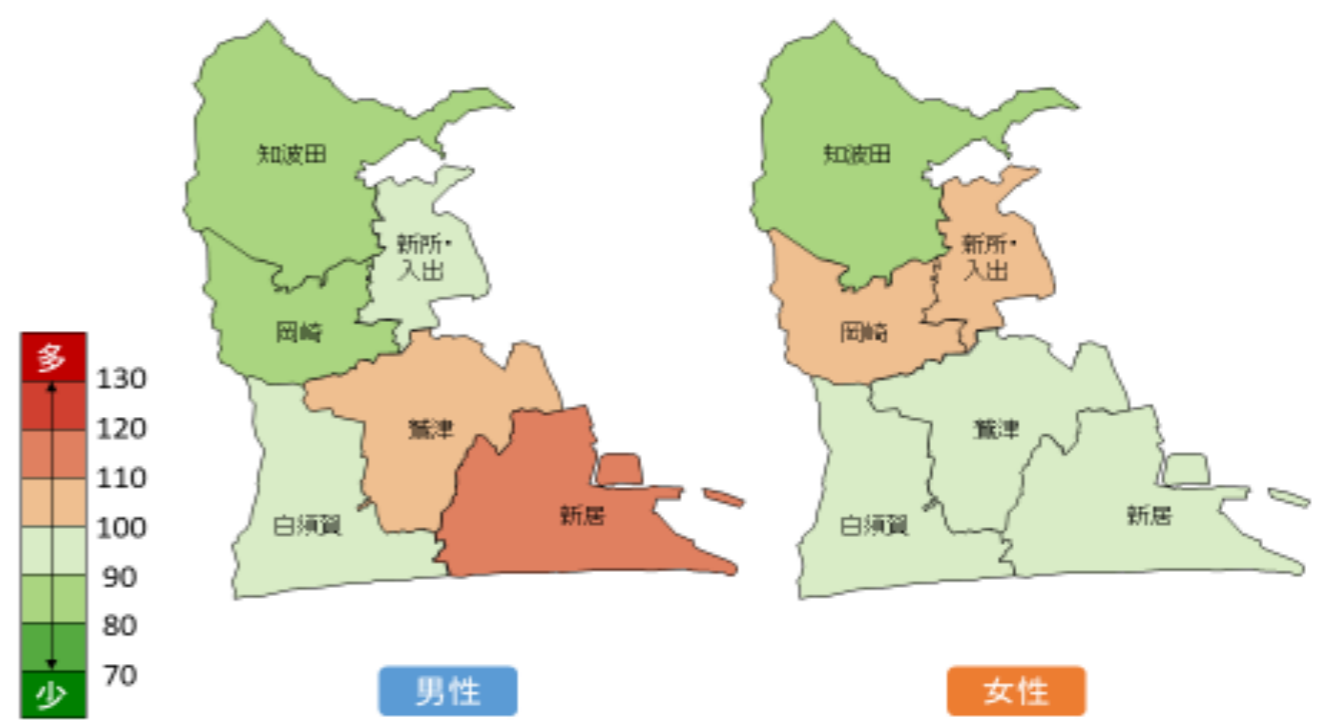
疾病	R4年度	1位	2位	3位	4位	5位	湖西市平均	静岡県平均	同規模市平均
筋・骨格	湖西	岡崎	鷲津	白須賀	新居		24,902円	31,524円	31,939円
慢性腎臓病	鷲津	岡崎	湖西	白須賀	新居		18,617円	21,323円	16,300円
高血圧症	新居	湖西	白須賀	鷲津	岡崎		11,767円	12,035円	12,014円
脳梗塞	湖西	岡崎	新居	鷲津	白須賀		7,315円	5,061円	5,213円
脳出血	白須賀	湖西	岡崎	新居	鷲津		2,903円	2,621円	2,404円
糖尿病	新居	白須賀	湖西	岡崎	鷲津		21,848円	20,444円	21,192円

疾病	R4年度	1位	2位	3位	4位	5位	湖西市平均	静岡県平均	同規模市平均
筋・骨格	岡崎	湖西	新居	白須賀	鷲津		67,545円	93,498円	97,625円
慢性腎臓病	白須賀	岡崎	鷲津	湖西	新居		64,411円	43,609円	41,154円
高血圧症	新居	白須賀	鷲津	湖西	岡崎		23,088円	25,005円	25,287円
脳梗塞	白須賀	湖西	岡崎	新居	鷲津		31,202円	23,520円	25,939円
脳出血	湖西	新居	白須賀	岡崎	鷲津		6,441円	6,020円	5,459円
糖尿病	新居	湖西	岡崎	鷲津	白須賀		31,580円	31,825円	34,180円

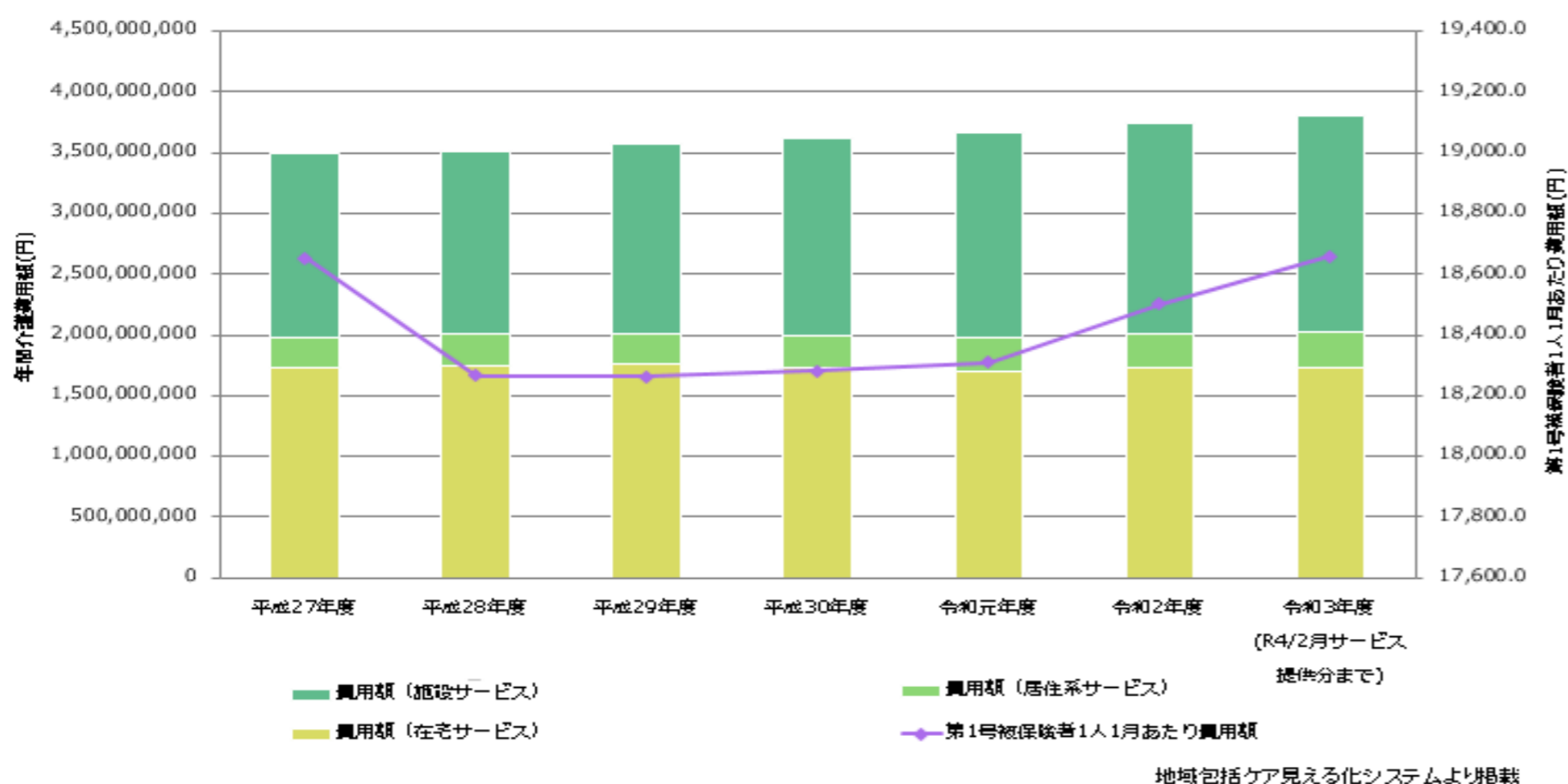
令和2年度 特定健診 高血圧有病者



令和2年度 特定健診 糖尿病有病者



湖西市の介護費用額の推移



介護が必要となった主な原因 (令和2年度)

R2年度	第1位	第2位	第3位	割合
湖西市	骨折・転倒	悪性新生物	認知症	39.9%
静岡県	認知症	脳血管疾患	悪性新生物	39.2%
全国	認知症	脳血管疾患	高齢による衰弱	46.5%

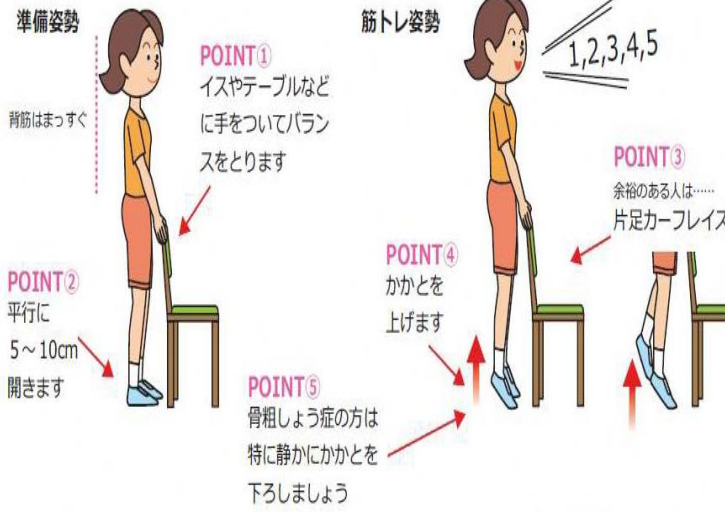
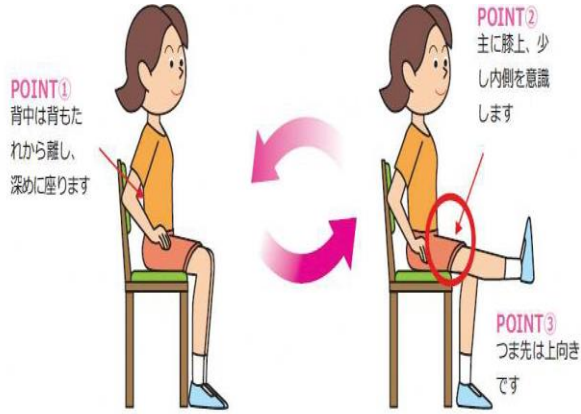
何からはじめますか？



身体活動（ウォーキング・ストレッチ）

- 体力づくりを楽しもう
- 歩くことを楽しもう

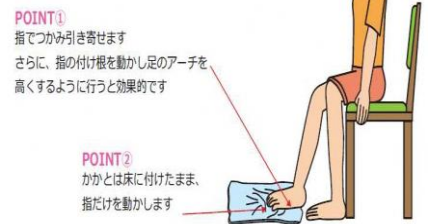
● 湖西市の方は足の筋力を高めましょう



歩歩の理想的なフォーム



資料：健康づくりのための運動指針2018（エクササイズガイド）



監修 東海大学体育学部 准教授 久保田晃生、健康運動指導士 伊藤美佐緒



フレイル 予防

食事

（栄養改善とお口のお手入れ）

● 3食、主食・主菜・副菜をそろえる

主食



ごはん・パン・麺類

主菜



肉・魚・卵
大豆製品

副菜



野菜・きのこ・海藻

● 今血圧が高くない人も「減塩」は効果的

<調理のコツ>

- ・ 減塩タイプの調味料を選ぶ
- ・ 味付けを工夫する
⇒ 香辛料（唐辛子・こしょう・カレー粉など）
香味野菜（しそ・柚子など）、酸味（酢・レモンなど）
- ・ 天然だしを活用



<食べ方のコツ>

- ・ 麺類のスープは残す
- ・ 味の付いたおかずには、さらに調味料をかけない
- ・ 醤油やソースは、「かける」のではなく「つける」

● 静岡ならではの「お茶」を楽しもう

● お口の定期点検をお忘れなく

→ オーラルフレイルを早期に防ぐ



社会参加

（趣味・就労 ボランティア）

● いろいろなタイプの社会参加

多様な社会参加のかたち



自発的に
集団で行っている
諸活動に参加
すること。

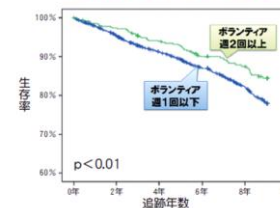


各タイプの
混合型

防災訓練
お祭り
地域の行事
等

静岡県33プログラムより

ボランティア活動の有無と死亡



ボランティア活動を
している
高齢者ほど
長生きの傾向がある

● 効果

身体的効果
（身体活動の増加）

認知的効果
（情報交換・学習）

心理的効果
（安心・やる気）



身近な通いの場・市の教室等活用を！（市民健康教室・介護予防教室・地域サロン等）