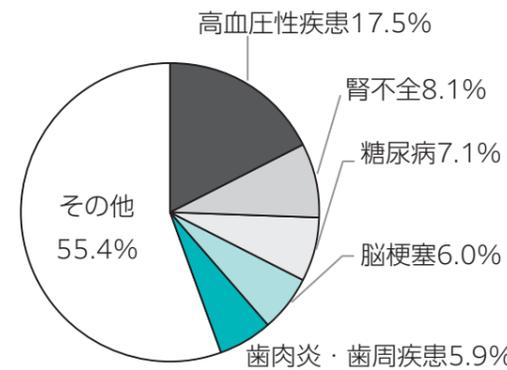


## 健幸長寿のまちづくりにむけて ～美里町ではどんな病気にかかる人が多いの？～

令和2年度の医療費（国民健康保険加入者と後期高齢者医療保険加入者の総医療費）から、疾病別医療費割合について分析したところ、高血圧性疾患が全体の17.5%で1位でした。1位から4位については、「生活習慣病」に該当し、全体のおよそ40%を占めています。

また、有病者数では、1位が「歯肉炎および歯周疾患」、2位が「高血圧性疾患」でした。

美里町の医療費の割合



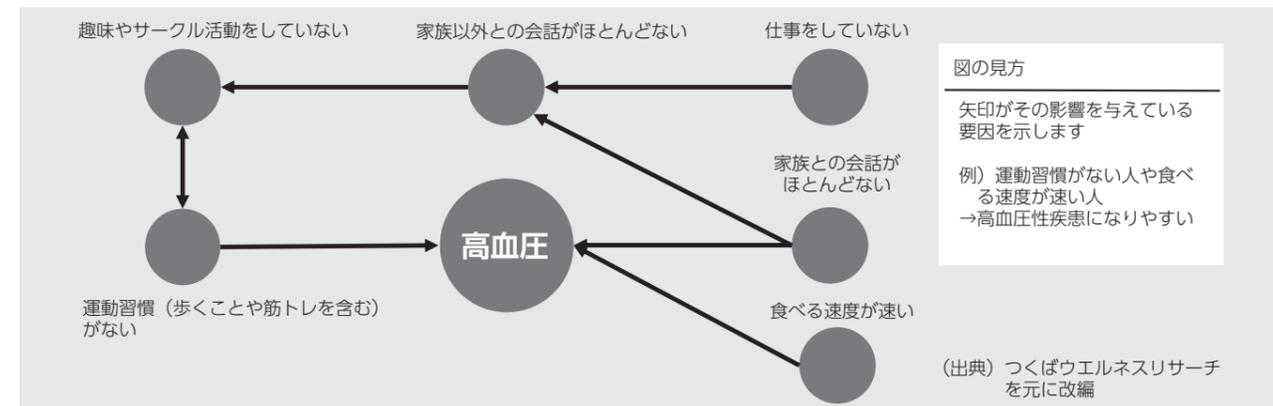
疾患名	有病者	
	人数	順位
1位 高血圧性疾患 ★	1,067	2
2位 腎不全 ★	26	66
3位 糖尿病 ★	294	7
4位 脳梗塞 ★	96	32
5位 歯肉炎および歯周疾患	1,132	1

データ：令和2年度の医療費（国民健康保険加入者と後期高齢者医療保険加入者の総医療費）  
★は生活習慣病（運動や食事管理で予防が可能な病気）

## 高血圧性疾患になりやすい人はどんな人？ 要因を分析しました

令和3年度の間診票やライフスタイルアンケートの回答結果をもとに、病気になる健康リスクと同時に、その健康リスクの因果関係を可視化することができる、ベイジアンネットワークという分析の方法により高血圧性疾患の要因分析を行いました。

町では、高血圧性疾患になりやすい人の特徴として、「運動習慣（歩くことや筋トレ含む）がない人、食べる速度が速い（早食い）人、家族との会話がない人」などの分析結果となりました。



## 健康的な生活を続けるために

町では、健康づくりに関するさまざまな教室を開催しています。ご興味のあるかたはぜひ、参加してください。詳細については、下記担当へご連絡ください。

【保健センター 健康増進係】 ☎76-2855  
生活習慣病予防講座・健康セミナー・特定保健指導

【地域包括支援センター】 ☎76-1325  
元気！いきいき100歳体操・シニア健康あっぴ塾・その他介護予防関連事業

【教育委員会事務局 生涯学習係】 ☎76-3431  
T-WELL運動教室・スタイルアップ教室・るんるん若ガエル運動教室・ウォーキング教室・町民プラス1大学

## 高血圧性疾患を予防・改善しましょう！

- ①運動習慣をもちましょう
- ②筋トレをしましょう
- ③趣味やサークル活動に参加しましょう
- ④早食いに注意してよく噛んで食べましょう
- ⑤家族と団らんする機会を多くしましょう

## Grow a forest market & スポーツイベント

四季折々の自然を感じることができる、遺跡の森総合公園を会場に春のイベントを開催します。新緑の季節が近づき、樹木のエネルギーを感じながら、楽しい時間を過ごしませんか。皆さまのご来場をお待ちしております。



### Grow a forest market

～森を育てるマーケット～

たくさんの方が集まり、楽しさがエネルギーとなって、森も人も喜ぶ、人同士の繋がりの場

物販、フード、キッチンカー  
ワークショップ等 約16店が出店

遺跡の森総合公園  
4/16  
SUN  
雨天時は町民体育館  
00:00～15:00  
はしも広場

### キッズコーディネーション

参加者募集中！

申込必要 参加費無料

「楽しむ」ことを通じて、正しい身体の使い方・感覚を身に付けていきます。

親子で一緒に楽しい時間を過ごしましょう！

※前回は、サーキット遊びや玉入れなど行いました。

※雨天時は、武道館で行います。

時間：10時30分～11時30分

受付：10時から

場所：町民体育館

対象：4歳から小学生とその保護者

定員：20組

講師：稲田インストラクター



### セルフコンディショニング

参加者募集中！

申込必要 参加費無料

ストレッチポール®を使ったエクササイズを行います。デスクワークや日常生活で凝り固まった身体をほぐしていきましょう。ポール体験後には、身体が楽になるのを体感できます。

時間：①11時30分から12時

②12時15分から12時45分

受付：各回の15分前から

場所：コミュニティセンター 大ホール

内容：ストレッチポールを使った運動

定員：各回15名

講師：宇都宮インストラクター



問合せ・申込先

美里町教育委員会事務局 生涯学習係 ☎76-3431