

東地区の健康状況

■町別高齢化率(%)

(R5.3月末現在)



■要介護認定率(%)

■独居世帯率(%)

東地区 16.03
前橋市 17.38

東地区 14.34
前橋市 17.83



独居世帯は2,131世帯

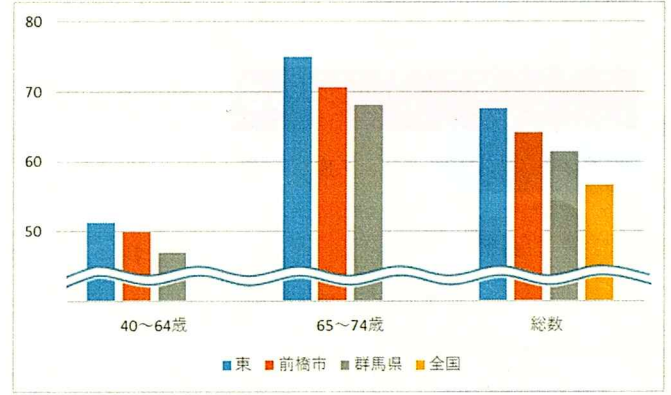
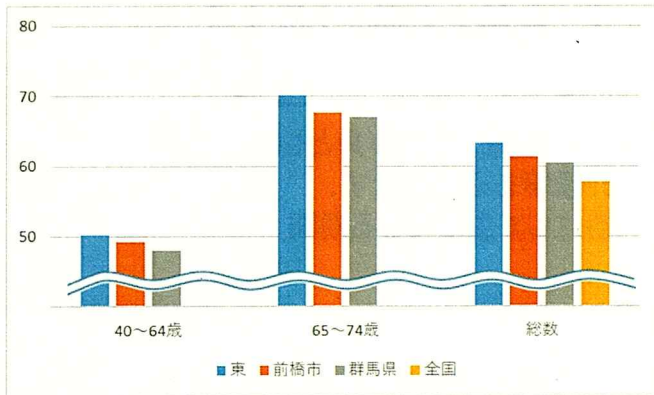
■R4国保特定健診 血糖リスク保有率(%)

(HbA1c5.6以上)

男性

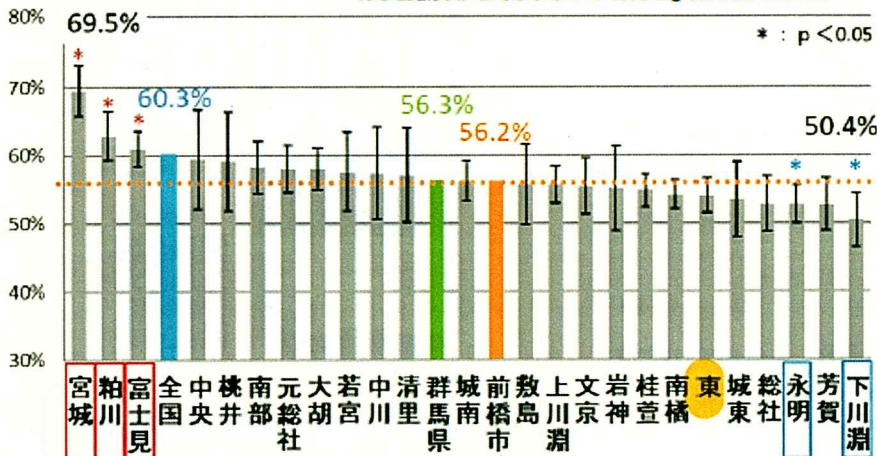
女性

血糖値が市・県・国と比べて高い人が多い...



■R4 国保特定健診運動習慣なしの者の割合

p値(有意確率)が5%以下の場合は有意差ありと見ていることを示します
有意差とは、誤差ではなく「意味のある差」であることを表します



運動習慣がある人が多い



バランスの良い食事・適度な運動・減塩・質の良い睡眠が大事。
まずは、健診(検診)を受けて、ご自身の健康状態をチェック!



健康まえばし21とは

基本理念

みんなが健康 みんなで健康

市民の健康目標

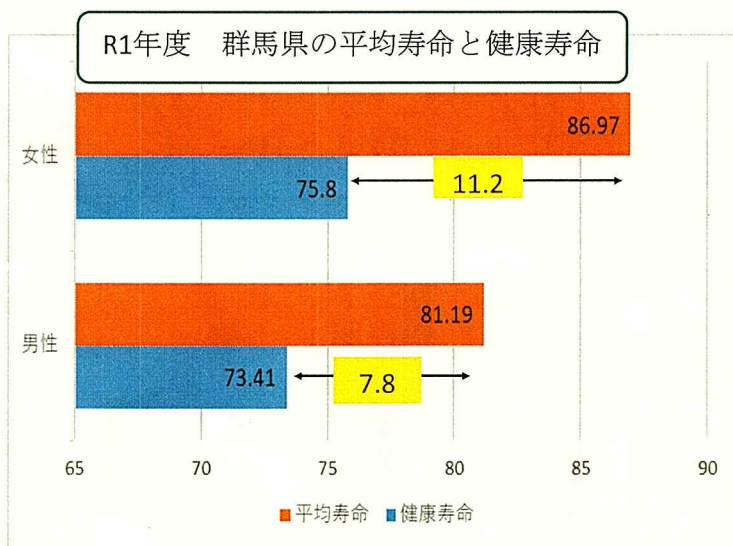
「健康寿命の延伸と生活習慣病の予防」
「誰一人取り残さない健康づくりの展開」

壮年期(40～64歳)

健康的な生活習慣を維持する

高齢期(65歳以上)

住み慣れた地域で、元気に暮らす



健康寿命と
平均寿命の差は
男性だと約8年、
女性だと約11年！

※健康寿命とは、心身ともに健康で
介護等を必要とせず、
自立して生活できる期間

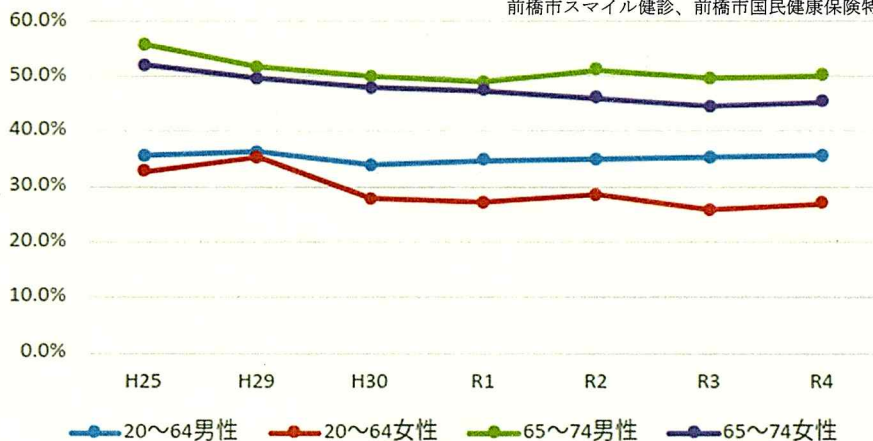
第16回 健康

運動分野

運動習慣者が減少…

運動習慣者の割合

前橋市スマイル健診、前橋市国民健康保険特定健診より



アプリ『G-WALK+』をインストール



Android版



iPhone版



壮年期の運動の具体的な取組

- ・ 毎日体重を量ります。
- ・ 30分に1回は立ち上がります。
- ・ 今より10分多く元気にからだを動かします。

高齢期の運動の具体的な取組

- ・ 生活に適度な運動を取り入れます。

- ・ ICTを活用し、楽しく運動を続けます。