

# 大分市保健事業実施計画(データヘルス計画)を策定しました

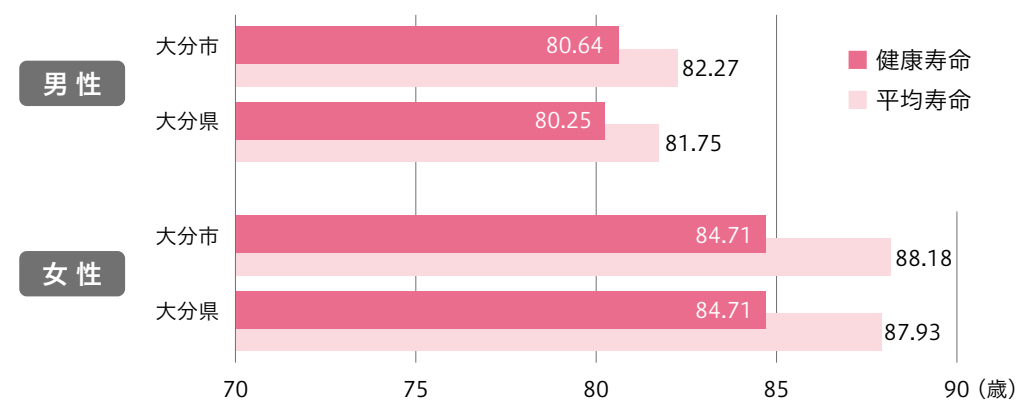
大分市国保加入者の健康寿命の延伸、医療費の適正化のために策定しました。  
実施期間は6年度～11年度です。  
今回は、計画の一部やポイントをお伝えします。

## 大分市全体の状況

### 健康寿命※と平均寿命(3年度)

※健康寿命：大分県が定義する「お達者年齢」(要介護2以上の認定を受けていない人を健康とする)

大分市の健康寿命と平均寿命の差は、男性は約2歳、女性は約4歳。  
つまり、平均して男性は約2年間、女性は約4年間、介護が必要になりうるということです。



### 主要死因の内訳(2年度)

がんや心疾患など、生活習慣病に関連する疾患が死因の上位を占めています。  
生活習慣病の重症化(腎臓疾患・脳血管疾患・虚血性心疾患)を防ぐことが大切です。

| 1位            | 2位             | 3位           | 4位              | 5位           | 6位            |
|---------------|----------------|--------------|-----------------|--------------|---------------|
| がん<br>(28.8%) | 心疾患<br>(14.3%) | 老衰<br>(9.5%) | 脳血管疾患<br>(7.7%) | 肺炎<br>(4.7%) | 腎不全<br>(2.5%) |

## 健康寿命を延ばすために!できることからはじめてみませんか?

### 【食生活】

#### ●食事はバランスよく

主食・主菜・副菜を組み合わせましょう。  
野菜は1日350g以上!

#### ●減塩を心掛ける

【1日当たりの塩分摂取目標量】

男性：7.5g未満 女性：6.5g未満  
高血圧の人：6g未満

#### ●飲酒はほどほどに

週1日は休肝日を設けましょう。

### 【運動】

まずは、普段より10分多く体を動かしましょう。

#### ●運動習慣の目安

ウォーキングなどの運動を1日30分、週2回程度

### 【喫煙】

喫煙者は禁煙しましょう。

年に一度は健診を受け、  
健康管理に役立てましょう。

国民健康保険のお知らせ

国保

いお  
たお

国民健康保険(国保)は、加入者の皆さんがお互いに支え合う仕組みです。納付いただく国保税は、国保事業の最も重要な財源になっています。今回は、大分市国保の医療費と健康課題の解決に向けた計画をお知らせします。

問 国保年金課 ☎537・5735

赤い羽根共同募金にご協力をお願いします

10月1日(火)～7年3月31日(月)の間、赤い羽根共同募金運動を行います。寄付金は、地域福祉の充実に役立てられます。皆さんの温かい善意をお待ちしています。園福祉保健課(☎537-5996)

### わさだの祭り

時 10月19日(土)・20日(日)

場 トキハわさだタウン フェスタ広場(玉沢)

内 キッズダンス、ストリートダンス、ベリーダンスほか

問 実行委員会(☎541-0001)

### 第74回菊花展

時 11月1日(金)～13日(水) 午前9時～午後4時

場 若宮八幡社(上野町)

内 菊の展示・品評会

問 市花き園芸大会実行委員会 後藤(☎090-5021-0772)



## 善意の泉 敬称略

善意の寄付が相次いでおります。  
お礼申し上げます。

#### ◎市へ

■ふるさと大分市応援寄附金(ふるさと納税)へ寄付していただいた人の氏名等は、市誌に掲載しています。

#### ◎社会福祉協議会へ

##### 篤志寄付

■大森康正(大手町)

■豊後たんぼぼの会

##### 香典返し寄付

■大分地区 岡部ひとみ(金池南)

■鶴崎地区 小名川真起生(公園通り)／首藤富子(鶴崎)／田中世子(横尾)／南部郁代(三佐)／首藤敏和(種具)

■大在地区 池邊洋子(横田)

■坂ノ市地区 江川啓二(王ノ瀬)／児玉英一(佐野)／本田裕治(屋山)／安部允子(丹生)／明津靖(里)／首藤喜代子(久原南)

■大南地区 藤田修(下戸次)

■植田地区 加藤隆生(横瀬)

■佐賀関地区 藤川典子(佐賀関)／和田福男(本神崎)／山崎敏子(志生木)／宮本幸生(本神崎)／實崎裕二(佐賀関)／渡辺義治(馬場)／江藤俊弥(佐賀関)

■野津原地区 志水利康(野津原)／飯倉健次(廻栖野)／上村久子(野津原)

■市外 大岩正和(別府市)

以上8月15日受付分まで

### 大分県最低賃金が変わります

大分県の最低賃金は、10月5日(出)から1時間954円に変わります。詳しくは、大分労働局賃金室(☎536-3215)へ。

### OITAものづくり展2024

時 10月26日(土)・27日(日) 午前10時～午後4時

場 下郡工業団地

内 ドローンプログラミング教室、工場見学、工場での職業体験など

問 OITAものづくり展実行委員会(☎569-1234)

### 第14回風景写真展

無料

#### ①写真展

時 11月4日(月)～10日(日) 午前10時～午後5時 ※4日(月)は正午～午後5時、10日(日)は午前10時～午後4時

②風景写真講座「九州の風景の魅力を語る3」

時 11月9日(土) 午後1時30分～

講 清家 道子氏

定 65人(先着順)

場 アートプラザ

申・問 ②は電話またはメールで、氏名、電話番号を、日本風景写真協会大分支部 大沼(☎080-5217-6671) chisyu0316@gmail.com)へ。

### シルバー人材センター設立40周年記念 手作り品展示・販売会

時 11月12日(火) 午前10時～午後1時  
場 J:COM ホルトホール大分1階 エントランスホール

内 手芸品、衣類、小物、陶器など

問(公社)市シルバー人材センター(☎538-5575)

### 公共職業訓練 12月受講生募集

内 再就職するために必要な知識と技能を6カ月間で習得

時 受講期間：12月3日(火)～7年5月30日(金)

申 込期間：10月31日(木)まで

他・問 訓練コース説明会を10月1日(火)・15日(火)・29日(火)に行います。詳しくは、大分職業能力開発促進センター〈ポリテクセンター大分〉(☎529-8615)へ。



## 街のホット情報

### 保守工事に伴い、普通列車を運休します

時 10月17日(木)、11月19日(火)～21日(木)

※いずれも午前9時～午後4時ごろ

場 JR豊肥本線 宮地駅～中判田駅間

問 JR九州大分支社営業運輸課(☎538-2958)

### 県民公開講座

#### 「お薬セミナー」

無料

時 10月20日(日) 午後2時～4時 ※事前申込み不要

場 コンパルホール4階 400会議室

内 演題「笑いはおくりぱート3・健康寿命日本一を目指して」

講 矢野 大和氏(宮司)

問 県薬剤師会(☎544-9512)

### トキメキラボ～ときめき出会いプロジェクト2024～参加者募集

#### ◎セミナー

時 10月26日(土) 午前10時30分～正午

◎実践イベント(セミナー参加者対象)

時 10月27日(日) 午前10時～午後0時30分、午後2時～4時30分

他・問 会場や申込方法など詳しくは、ナコラボ(☎574-6120)へ。

### ティール大会

時 11月4日(月) 午前10時～(午前9時受付開始)

場 七瀬川自然公園グラウンド、高田河川敷グラウンド(乙津川)

内 市内居住の小学2年生までの子ども(未就学児の参加可)

他・問 申込みは不要です。詳しくは、市軟式野球連盟(☎554-8282)へ。

### 住宅確保要配慮者へ住宅情報の提供などの相談・支援を行っています

低額所得者、被災者、高齢者、障がい者などの住宅確保要配慮者に対する民間賃貸住宅への円滑な入居の促進を図るため、大分市居住支援協議会を設置し、住宅情報の提供などの相談・支援を行っています。

問 大分市居住支援協議会事務局(☎070-1383-1775)