由布市のはなし

2024バージョン

由布市 保険課・健康増進課・高齢者支援課

もくじ

県内での由布市の位置は？ …… 1
医療費に占める疾患割合（県・由布市） …… 1
特定健診受診率　県内順位 …… 2
市町村別　健診項目有所見率 …… 3
地域ごとの人口状況 …… 4
自分の暮らす地域の順位は？ …… 5
各行政区の状況
石城川地域 …… 6
由布川地域 …… 7
朴木・石城西部・時松地域 …… 8
挾間地域 …… 9
谷地域 …… 10

阿南地域 …… 11
大津留地域 …… 12
東庄内地域 …… 13
南庄内地域 …… 14
阿蘇野地域 …… 15
西庄内東部地域 …… 16
西庄内西部地域 …… 17

川西地域 …… 18
塚原地域 …… 19
由布院地域 …… 20
湯平・水地地域 …… 21

地　域	含まれる行政区
石　城　川	高崎、山口、七蔵司、中台、来鉢東部、来鉢中部、来鉢西部
由　布　川	三船、古野、古野郷、赤野、海老毛、丸田、東行、医大１、医大２、医大３、サントピア古野
朴木・石城西部・時松	北田代、南田代、詰、朴木、時松
挾　　間	下市、柏野、鬼瀬、池上、茅場、喜多里、サニータウン挾間、雇用促進住宅、北方、宮田、上市、鶴田、鬼崎、向原、中村
谷	谷中村、小野、阿鉢、篠原、谷東部、山田、東山、中恵、酒野、上筒口、下筒口、田ノ小野、同尻、生田原
阿　　南	櫟木、五福、蛇口、長宝団地、なごみの里、小野屋、高津透内、久保
大　津　留	瀬口、中尾、宗寿寺、竹の中、影戸、柚の木、小挾間
東　庄　内	大龍東部１区、大龍東部２区、大龍西部、五ヶ瀬、龍原、ドリームタウン五ヶ瀬
南　庄　内	柿原１区、柿原２区、野畑３区、野畑４区、渕５区、渕６区、渕７区
阿　蘇　野	日ヶ暮、永十、伊小野、高津原、栢ノ木、中村、原中、井手下、上重、直野内山
西庄内東部	畑田、みどり団地、猪野竹ノ下、長野、葛原、佐平治、橋爪、甲斐田、宇南水足、小松台
西庄内西部	深谷、雲取、小原、東家、平石、下武宮、上武宮、蓑草、中武宮
川　　西	下依、前徳野、内徳野、槐木、畑倉、奥江、上津々良、下津々良、鮎川
塚　　原	塚原
由　布　院	津江、岳本、湯の坪、中島、佐土原、並柳、若杉、乙丸１、乙丸２、乙丸３、新町１、新町２、荒木、石武、光永、東石松１、東石松２、東石松３、西石松、山崎、平、中依 、東急
湯平・水地	湯平１、湯平２、湯平３、畑、小平、幸野、水地

県内での由布市の位置は？

県内の人口について

No.	市町村名	人口数		5年間での人口減少		面積（㎢）	人口密度（1㎢あたり）
		令和2年	平成27年	減少人口	減少率		
	大分県	1,124,597人	1,166,338人	-41,741人	-3.6%	6,340.76㎢	177.4人
1	大分市	475,852人	478,146人	-2,294人	-0.5%	502.39㎢	947.2人
2	別府市	115,416人	122,138人	-6,722人	-5.5%	125.34㎢	920.8人
3	中津市	82,911人	83,965人	-1,054人	-1.3%	491.44㎢	168.7人
4	佐伯市	66,908人	72,211人	-5,303人	-7.3%	903.14㎢	74.1人
5	日田市	62,697人	66,523人	-3,826人	-5.8%	666.03㎢	94.1人
6	宇佐市	52,810人	56,258人	-3,448人	-6.1%	439.05㎢	120.3人
7	臼杵市	36,176人	38,748人	-2,572人	-6.6%	291.20㎢	124.2人
8	豊後大野市	33,741人	36,584人	-2,843人	-7.8%	603.14㎢	55.9人
9	由布市	32,787人	34,262人	-1,475人	-4.3%	319.32㎢	102.7人
10	杵築市	28,025人	30,185人	-2,160人	-7.2%	280.08㎢	100.1人
11	日出町	27,747人	28,058人	-311人	-1.1%	73.32㎢	378.4人
12	国東市	26,246人	28,647人	-2,401人	-8.4%	318.10㎢	82.5人
13	豊後高田市	22,142人	22,853人	-711人	-3.1%	206.24㎢	107.4人
14	竹田市	20,357人	22,332人	-1,975人	-8.8%	477.53㎢	42.6人
15	津久見市	16,109人	17,969人	-1,860人	-10.4%	79.48㎢	202.7人
16	玖珠町	14,399人	15,823人	-1,424人	-9.0%	286.60㎢	50.2人
17	九重町	8,548人	9,645人	-1,097人	-11.4%	271.37㎢	31.5人
18	姫島村	1,726人	1,991人	-265人	-13.3%	6.99㎢	246.9人

（令和２年度国勢調査）

県内の高齢化率

順位	市町村名	割合（%）
1	姫島村	54.6%
2	竹田市	48.3%
3	九重町	45.2%
4	津久見市	45.0%
5	豊後大野市	44.4%
6	国東市	43.5%
7	佐伯市	41.3%
8	臼杵市	41.1%
9	豊後高田市	38.9%
10	杵築市	38.7%
11	玖珠町	38.7%
12	宇佐市	36.9%
13	日田市	35.8%
14	別府市	35.5%
15	由布市	34.4%
16	大分県	33.5%
17	日出町	30.9%
18	中津市	30.7%
19	大分市	27.9%

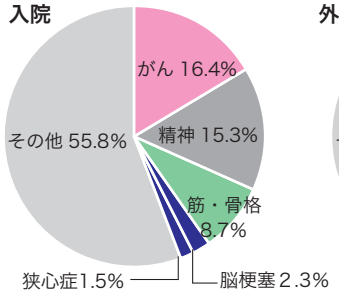
令和４年度　MAP 統計情報システムより

大分県と由布市の医療費に占める疾患の割合

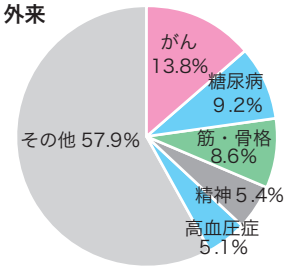
MAP 統計情報システム疾病分類別医療費分析～生活習慣病分類～　令和４年度国民健康保険医療費調べ

大分県

入院

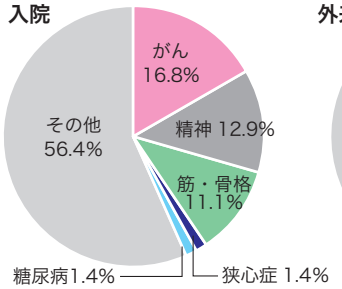


外来

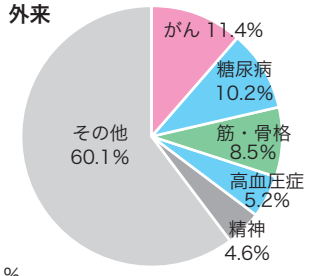


由布市

入院



外来



特定健診受診率　県内順位

令和４年度　国保特定健診結果より

	順位	市町村	受診率
第１位	1	姫島村	71.8%
第２位	2	国東市	53.7%
第３位	3	杵築市	49.3%
第４位	4	臼杵市	48.8%
第５位	5	竹田市	48.0%
第６位	6	九重町	46.4%
第７位	7	佐伯市	45.3%
第８位	8	**由布市**	**44.8%**
	9	豊後大野市	44.5%
	10	豊後高田市	43.6%
	11	津久見市	43.5%
	12	宇佐市	42.8%
	13	玖珠町	42.1%
	14	日出町	40.0%
	15	大分県平均※	39.0%
	16	別府市	37.7%
	17	日田市	35.4%
	18	大分市	33.4%
	19	中津市	33.2%

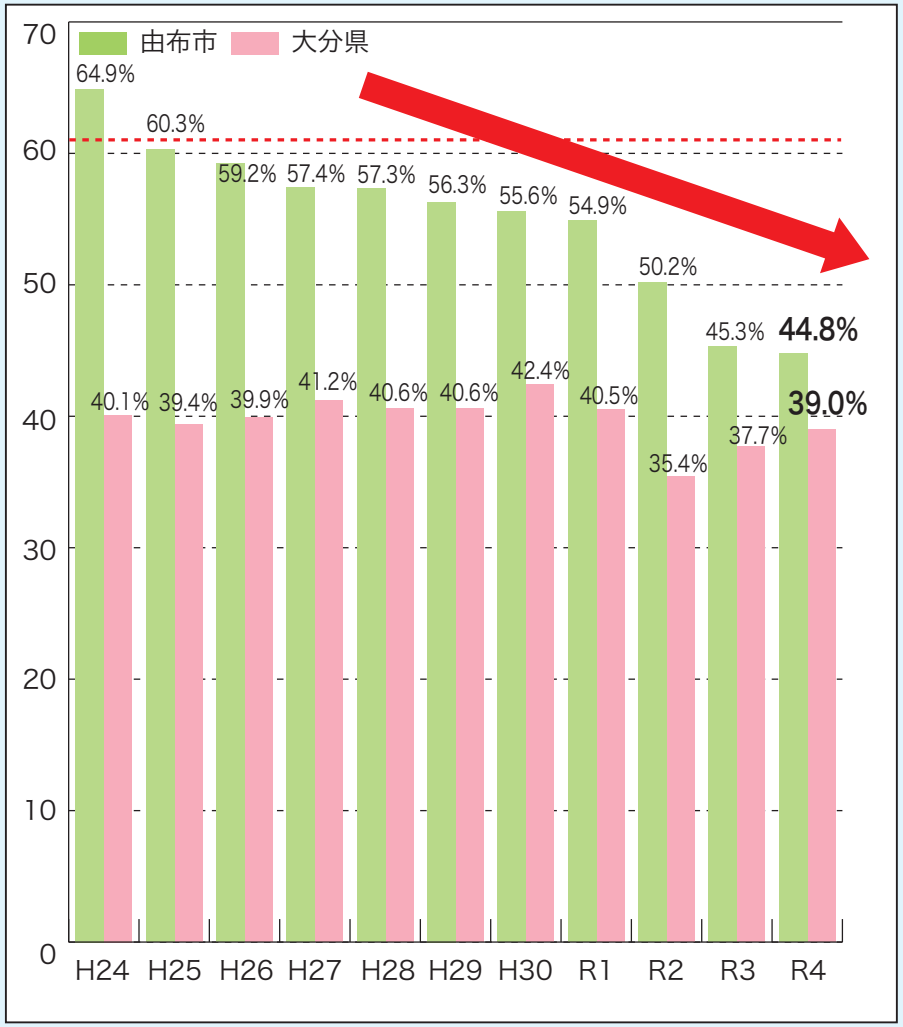
※大分県平均:市町村国保計

危機！

特定健診の受診率が、下がり続けています！

若い世代の受診率に
まだまだ伸びしろが！

▼由布市の特定健診受診率の推移



▼年齢階層別受診者数（令和４年度）

年代	受診率
40～44歳	25.6%
45～49歳	22.7%
50～54歳	30.2%
55～59歳	34.9%
60～64歳	39.3%
65～69歳	51.0%
70～74歳	51.0%

65歳以上の健診受診率51.0%に比べて、40代・50代は40%に満たない受診率となっています。

疾病の早期発見・早期治療のために、年に１回の健診受診はとても大切！

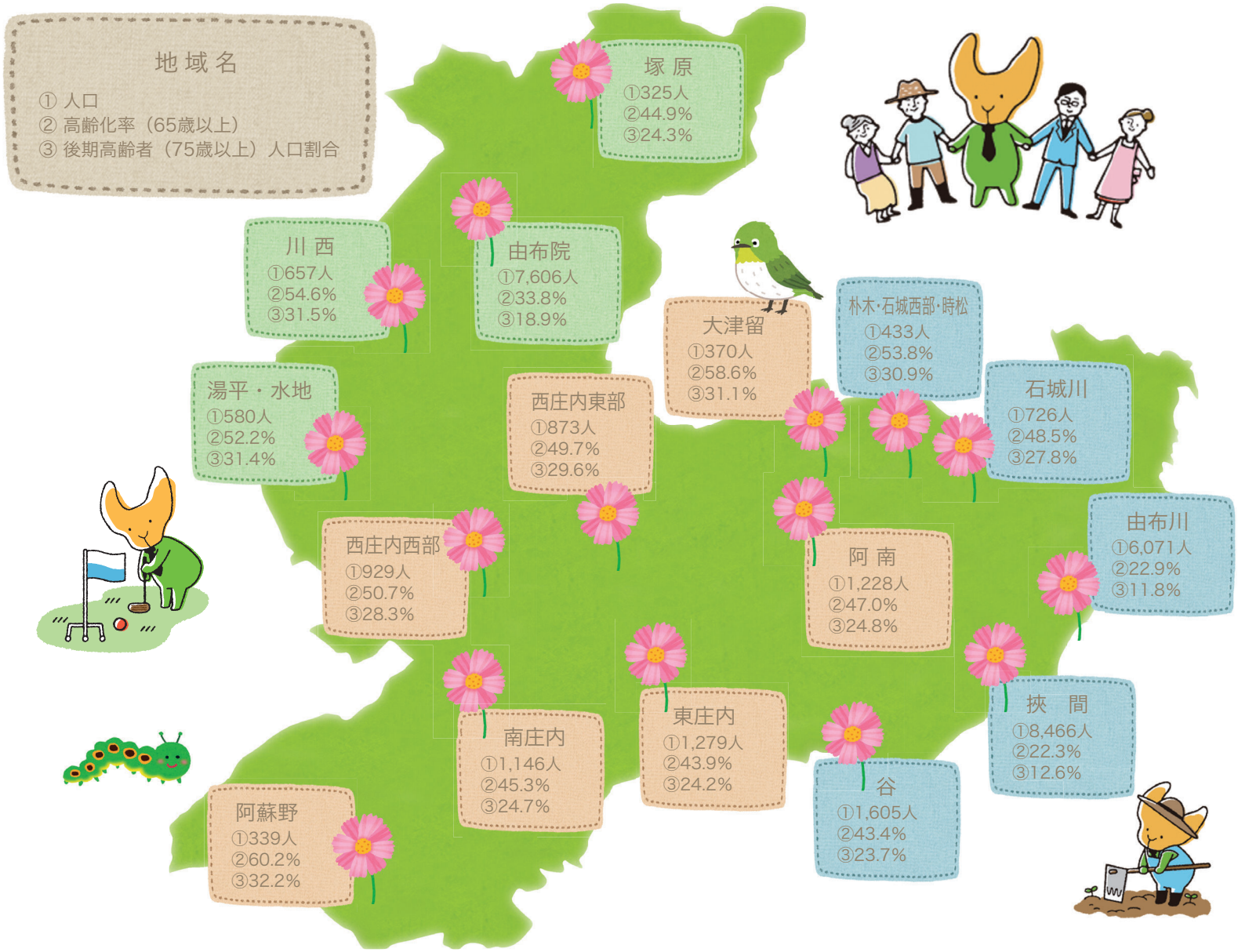
国保連合会　「特定健診･特定保健指導の実施状況（法定報告データ）」より

市町村別　健診項目有所見率

順位	BMI		腹囲		収縮期血圧		拡張期血圧		血糖		悪玉コレステロール		中性脂肪		腎機能	
	BMI25以上		男性85㎝、女性90㎝		最高血圧130以上		最低血圧85以上		ＨｂＡ１ｃ5.6以上		ＬＤＬ120以上		ＴＧ150以上		ｅＧＦＲ60未満	
1	姫島村	38.4%	姫島村	47.0%	中津市	57.7%	佐伯市	27.9%	臼杵市	84.6%	九重町	54.3%	宇佐市	23.2%	宇佐市	31.0%
2	津久見市	35.1%	由布市	40.3%	大分市	50.7%	中津市	25.3%	宇佐市	82.9%	別府市	54.3%	豊後高田市	22.0%	豊後高田市	29.9%
3	国東市	31.9%	国東市	39.8%	佐伯市	50.6%	九重町	24.1%	豊後高田市	82.7%	宇佐市	53.3%	佐伯市	21.3%	臼杵市	28.3%
4	宇佐市	30.8%	豊後大野市	37.1%	豊後高田市	50.2%	玖珠町	23.9%	九重町	74.8%	日田市	52.3%	臼杵市	20.6%	豊後大野市	27.1%
5	臼杵市	30.1%	津久見市	37.0%	宇佐市	47.5%	豊後高田市	23.8%	竹田市	72.9%	豊後高田市	51.0%	由布市	20.3%	大分市	26.9%
6	由布市	29.8%	竹田市	36.8%	国東市	47.1%	杵築市	23.2%	玖珠町	72.2%	大分市	50.4%	別府市	19.5%	佐伯市	25.6%
7	豊後高田市	29.7%	宇佐市	36.4%	大分県	46.9%	大分市	22.4%	杵築市	71.6%	杵築市	49.9%	日田市	18.5%	大分県	24.7%
8	杵築市	29.6%	豊後高田市	36.0%	津久見市	46.7%	大分県	21.9%	国東市	71.4%	大分県	49.9%	津久見市	18.5%	日出町	23.9%
9	佐伯市	28.5%	九重町	35.6%	由布市	45.8%	国東市	21.8%	豊後大野市	70.6%	日出町	49.8%	九重町	18.5%	津久見市	23.9%
10	日出町	28.5%	日出町	35.0%	別府市	45.3%	臼杵市	20.6%	津久見市	68.2%	玖珠町	49.3%	大分県	18.2%	別府市	23.7%
11	大分県	27.5%	中津市	34.9%	杵築市	44.5%	別府市	20.6%	由布市	66.5%	中津市	48.9%	国東市	17.7%	竹田市	23.2%
12	豊後大野市	27.3%	佐伯市	33.9%	日出町	44.5%	日出町	20.3%	佐伯市	65.5%	臼杵市	48.8%	大分市	17.6%	杵築市	23.0%
13	竹田市	27.3%	玖珠町	33.9%	豊後大野市	42.8%	由布市	20.3%	大分県	64.5%	国東市	48.7%	中津市	16.7%	由布市	22.4%
14	中津市	27.0%	別府市	33.8%	日田市	42.5%	宇佐市	20.2%	姫島村	64.3%	竹田市	47.7%	豊後大野市	16.5%	中津市	21.1%
15	別府市	26.9%	大分県	33.5%	玖珠町	42.0%	津久見市	18.6%	日出町	64.1%	由布市	47.4%	竹田市	16.4%	国東市	21.1%
16	大分市	26.1%	日田市	33.3%	臼杵市	41.8%	豊後大野市	18.6%	別府市	63.0%	佐伯市	47.1%	杵築市	15.9%	九重町	21.0%
17	日田市	24.8%	大分市	31.8%	姫島村	41.8%	日田市	18.5%	日田市	61.2%	姫島村	46.6%	玖珠町	14.9%	日田市	20.8%
18	九重町	24.7%	臼杵市	31.1%	竹田市	39.1%	竹田市	17.9%	中津市	56.8%	豊後大野市	43.3%	日出町	14.4%	玖珠町	20.8%
19	玖珠町	22.5%	杵築市	30.3%	九重町	36.5%	姫島村	12.2%	大分市	56.6%	津久見市	41.0%	姫島村	13.1%	姫島村	19.5%

※令和４年度国保特定健康診査結果より
（MAP 統計情報システム）

地域ごとの人口状況



人口

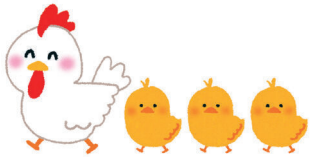
No.	地域名	人口
1	挾間	8,466 人
2	由布院	7,606 人
3	由布川	6,071 人
4	谷	1,605 人
5	東庄内	1,279 人
6	阿南	1,228 人
7	南庄内	1,146 人
8	西庄内西部	929 人
9	西庄内東部	873 人
10	石城川	726 人
11	川西	657 人
12	湯平・水地	580 人
13	朴木･石城西部･時松	433 人
14	大津留	370 人
15	阿蘇野	339 人
16	塚原	325 人

高齢化率

No.	地域名	割合	うち後期高齢者割合
1	阿蘇野	60.2%	32.2%
2	大津留	58.6%	31.1%
3	川西	54.6%	31.5%
4	朴木･石城西部･時松	53.8%	30.9%
5	湯平・水地	52.2%	31.4%
6	西庄内西部	50.7%	28.3%
7	西庄内東部	49.7%	29.6%
8	石城川	48.5%	27.8%
9	阿南	47.0%	24.8%
10	南庄内	45.3%	24.7%
11	塚原	44.9%	24.3%
12	東庄内	43.9%	24.2%
13	谷	43.4%	23.7%
14	由布院	33.8%	18.9%
15	由布川	22.9%	11.8%
16	挾間	22.3%	12.6%

※施設入所者は除く

令和５年 12 月末データより（市民課提供）



自分の暮らす地域の順位は？

健診受診率

順位	地域名	受診率
1	川西地域	59.4%
2	南庄内地域	53.1%
3	西庄内東部地域	49.5%
3	東庄内地域	48.4%
5	朴木・石城西部・時松地域	47.8%
6	大津留地域	46.3%
7	由布院地域	45.6%
8	挾間地域	45.2%
9	湯平・水地地域	45.2%
10	由布市	44.8%
11	阿南地域	44.6%
12	西庄内西部地域	43.7%
13	塚原地域	42.4%
14	由布川地域	41.4%
15	石城川地域	40.8%
16	谷地域	39.3%
17	阿蘇野地域	30.6%

※令和４年度　国保特定健診データ

地域別　健診項目有所見率

順位	メタボ		血圧		血糖		LDLコレステロール		中性脂肪		肝機能		腎機能		順位
	メタボまたは予備群該当		最高血圧130以上または最低血圧85以上		Hb A1c 5.6以上		LDL120以上		TG150以上		GOT31以上、GTP31以上、γ-GTP51以上のいずれかに該当		eGFR60未満		
1	阿蘇野	47.8%	南庄内	63.1%	塚原	72.8%	塚原	72.7%	阿蘇野	26.9%	湯平・水地	38.7%	石城川	29.4%	1
2	南庄内	44.7%	西庄内西部	58.3%	阿蘇野	72.3%	由布院	57.2%	西庄内東部	25.9%	南庄内	32.7%	塚原	26.3%	2
3	石城川	43.9%	湯平・水地	52.8%	東庄内	72.0%	湯平・水地	54.1%	西庄内西部	24.4%	石城川	32.7%	東庄内	24.1%	3
4	阿南	43.0%	川西	52.4%	阿南	71.7%	川西	52.3%	大津留	23.7%	西庄内東部	31.4%	由布川	22.6%	4
5	谷	42.5%	由布院	52.2%	谷	69.6%	西庄内東部	51.7%	谷	23.1%	阿蘇野	31.4%	南庄内	21.8%	5
6	西庄内東部	42.3%	東庄内	50.6%	大津留	67.7%	由布市	49.8%	阿南	22.5%	大津留	30.5%	由布院	21.7%	6
7	西庄内西部	39.7%	阿蘇野	50.2%	南庄内	67.6%	東庄内	49.8%	東庄内	22.2%	由布院	30.1%	挾間	20.9%	7
8	朴木・石城西部・時松	39.4%	朴木・石城西部・時松	49.9%	湯平・水地	66.4%	由布川	49.0%	由布院	22.1%	阿南	29.9%	由布市	20.6%	8
9	大津留	38.6%	石城川	49.4%	由布院	66.0%	阿南	48.4%	由布市	21.5%	川西	29.5%	西庄内東部	20.1%	9
10	川西	37.7%	由布市	48.6%	由布市	65.3%	西庄内西部	48.2%	由布川	20.8%	由布市	28.5%	阿南	19.8%	10
11	由布市	37.5%	西庄内東部	45.9%	石城川	65.0%	大津留	47.6%	湯平・水地	19.9%	西庄内西部	28.2%	西庄内西部	19.4%	11
12	東庄内	36.0%	挾間	45.5%	川西	63.9%	南庄内	46.2%	南庄内	19.5%	挾間	26.5%	川西	18.1%	12
13	挾間	35.9%	阿南	44.1%	西庄内東部	63.2%	挾間	45.2%	石城川	19.5%	由布川	25.5%	谷	17.5%	13
14	由布院	34.6%	塚原	43.1%	西庄内西部	63.2%	阿蘇野	44.6%	挾間	19.4%	谷	25.1%	大津留	16.7%	14
15	湯平・水地	34.2%	由布川	42.2%	挾間	61.6%	谷	39.9%	川西	19.4%	東庄内	24.6%	阿蘇野	14.1%	15
16	由布川	33.9%	谷	38.6%	由布川	60.5%	朴木・石城西部・時松	38.6%	朴木・石城西部・時松	18.9%	朴木・石城西部・時松	23.2%	朴木・石城西部・時松	10.1%	16
17	塚原	24.7%	大津留	37.3%	朴木・石城西部・時松	57.7%	石城川	36.6%	塚原	18.8%	塚原	20.5%	湯平・水地	9.1%	17

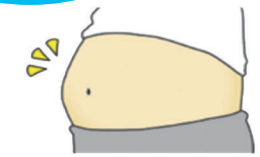
（※）この表は令和２年度～令和４年度（３ヵ年）の国保特定健診データの平均値で順位づけをしています。単年分（令和４年度）の各地域の有所見率は、６ページ以降の各地域のページをご参照ください。

メタボとは??

内臓肥満（腹囲）に、高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの病気になりやすい状態です。

腹囲

男性85cm以上
女性90cm以上



＋

高血圧

最高血圧　130mmHg以上
または
最低血圧　85mmHg以上

高血糖

HbA1c 5.6以上
または
空腹時血糖　110mg/dl以上

脂質代謝異常

中性脂肪　150mg/dl以上
またはHDLコレステロール
40mg/dl未満

この３つのうち、２つ以上が当てはまる人

石城川地域

人口

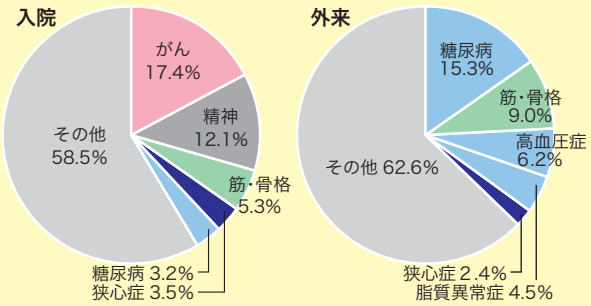
	人口	高齢化率
令和３年度	732人	47.8%
令和４年度	726人	48.5%

各年12月末時点人口

由布市内の16地域（４ページ参照）のうち、人口は７番目に少なく、高齢化率は８番目に高い地域です。

医療

《医療費に占める疾患の割合》



入院の医療費については、がんが最も高く、次いで精神、筋・骨格の順に高いです。外来の医療費については、糖尿病が最も高く、生活習慣病（糖尿病、高血圧症、脂質異常症等）が全体の約3割を占めています。生活習慣病の予防を心がけましょう！

由布市平均と比較して結果がよかった項目

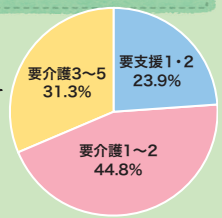
由布市平均と比較して心配な項目

介護

【要支援・要介護認定率】19.0%（市内 16 地域中５番目）

※総合事業対象者は除く

要支援・要介護認定率の内訳



ニーズ調査結果（令和４年度調べ）

対象者：65歳以上

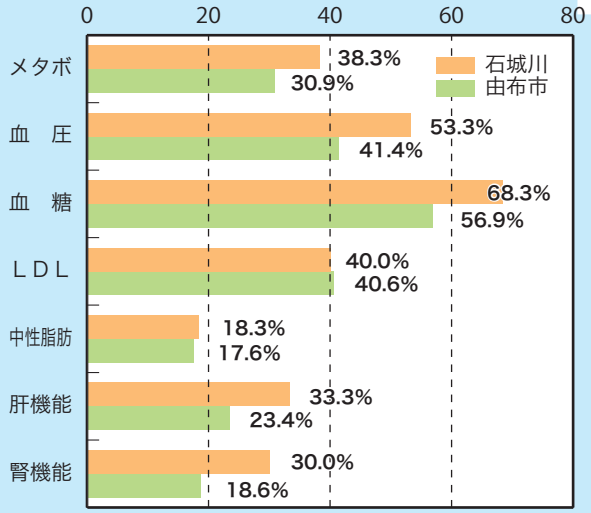
回　答：188件

			石城川	由布市
運動器	① ② ③ ④ ⑤	階段を手すりや壁をつたわらないと昇れない 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない 15 分位続けて歩けない 過去 1 年間の転倒歴 転倒への不安が大きい	17.6%	18.4%
閉じこもり	⑥	週に 1 回以上の外出をしない	19.7%	27.9%
口腔	⑦ ⑧ ⑨	半年前に比べて固いものが食べにくい お茶や汁物等でむせる 口の渇きが気になる	21.8%	24.3%
低栄養	⑩ ⑪	身長・体重によるBMI値が 18.5 未満 6か月間で2～3kg 以上の体重減少あり	0.0%	1.2%
認知	⑫	物忘れが多い	47.9%	43.6%
生活機能	⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰	バスや電車を使って 1 人で外出できない 自分で食品・日用品の買物をしていない 自分で食事の用意をしていない 自分で請求書の支払いをしていない 自分で預貯金の出し入れをしていない	7.4%	6.8%
うつ	⑱ ⑲	この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになった この 1 か月間、どうしても物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがした	38.3%	38.2%

健診

【健診受診率】40.8%（市内16地域中14番目）

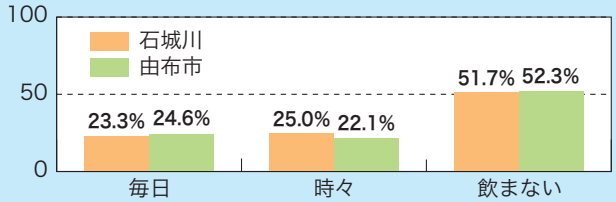
健診有所見率（令和４年度の健診結果より）



生活習慣（令和４年度健診時の問診票より）

	質問項目	石城川	由布市
嗜好休養	たばこは吸わない	80.0%	86.0%
	睡眠で休養が十分にとれている	66.7%	77.8%
活動	30分以上の運動を週２回以上実施	46.7%	40.2%
	日常生活で１日１時間以上歩く	66.7%	59.1%
	人と比較して歩くのが速い	38.3%	45.5%
食	人と比較して食べる速度が速い	25.0%	27.1%

飲酒頻度（令和４年度健診時の問診票より）



健診（後期高齢者）

【健診受診率】23.0%（市内 16 地域中 15 番目）

生活習慣（令和４年度健診時の問診票より）

	質問項目	石城川	由布市
喫煙	たばこは吸わない	93.5%	95.2%
運動転倒	この１年間に転倒あり	21.7%	19.9%
	ウォーキングなどの運動習慣あり	52.2%	58.4%
低栄養	６ヶ月で２～３kg以上の体重減少あり	10.9%	13.4%
歯科	半年前に比べて固いものが食べにくい	34.8%	26.9%
認知	同じことを聞くなど物忘れあり	13.0%	18.2%
社会参加	週に１回以上の外出あり	91.3%	88.2%
	家族や友人と付き合いがある	97.8%	96.0%

由布川地域

人口

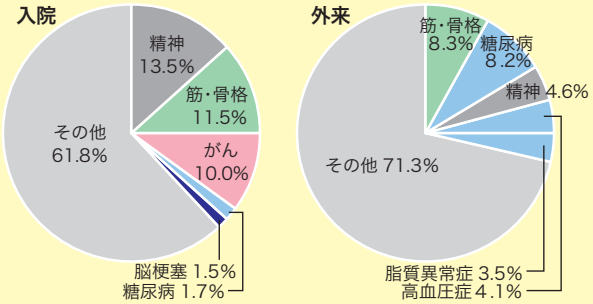
	人口	高齢化率
令和３年度	5,856人	23.3%
令和４年度	6,071人	22.9%

各年12月末時点人口

由布市内の16地域（４ページ参照）のうち、人口は３番目に多く、高齢化率は２番目に低い地域です。

医療

《医療費に占める疾患の割合》



入院の医療費については、精神が最も高く、次いで筋・骨格、がんの順に高いです。外来の医療費については、筋・骨格が最も高く、次いで糖尿病、精神の順に高いです。入院・外来ともに医療費に占める生活習慣病（糖尿病、高血圧症、脂質異常症）の割合が低い傾向です。

由布市平均と比較して結果がよかった項目

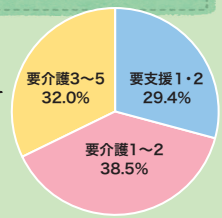
由布市平均と比較して心配な項目

介護

【要支援・要介護認定率】16.6%（市内 16 地域中 12 番目）

※総合事業対象者は除く

要支援・要介護認定率の内訳



ニーズ調査結果（令和４年度調べ）

対象者：65歳以上

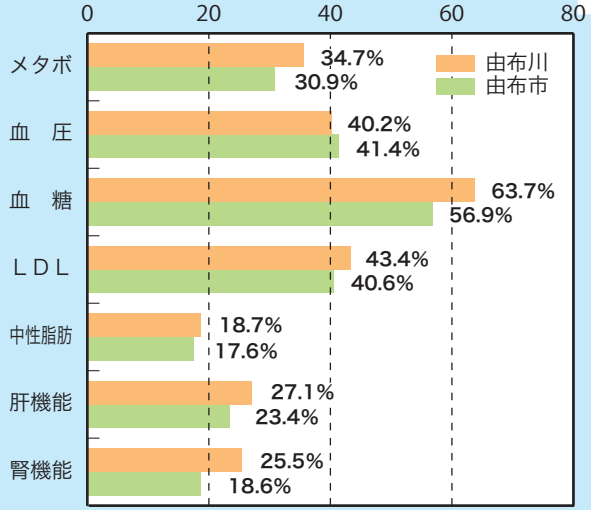
回　答：729件

		由布川	由布市
運動器	①階段を手すりや壁をつたわらないと昇れない ②椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない ③15 分位続けて歩けない ④過去 1 年間の転倒歴 ⑤転倒への不安が大きい	13.7%	18.4%
閉じこもり	⑥週に 1 回以上の外出をしない	15.9%	27.9%
口腔	⑦半年前に比べて固いものが食べにくい ⑧お茶や汁物等でむせる ⑨口の渇きが気になる	22.5%	24.3%
低栄養	⑩身長・体重によるBMI値が 18.5 未満 ⑪6か月間で2～3kg 以上の体重減少あり	1.6%	1.2%
認知	⑫物忘れが多い	42.7%	43.6%
生活機能	⑬バスや電車を使って 1 人で外出できない ⑭自分で食品・日用品の買物をしていない ⑮自分で食事の用意をしていない ⑯自分で請求書の支払いをしていない ⑰自分で預貯金の出し入れをしていない	4.1%	6.8%
うつ	⑱この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになった ⑲この 1 か月間、どうしても物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがした	43.1%	38.2%

健診

【健診受診率】41.4%（市内16地域中13番目）

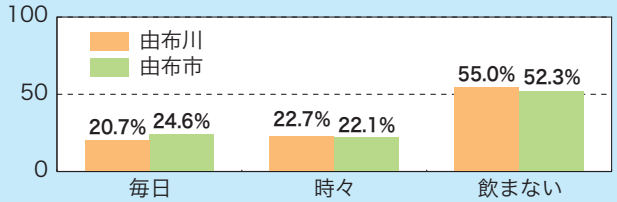
健診有所見率（令和４年度の健診結果より）



生活習慣（令和４年度健診時の問診票より）

	質問項目	由布川	由布市
嗜好休養	たばこは吸わない	88.8%	86.0%
	睡眠で休養が十分にとれている	76.9%	77.8%
活動	30分以上の運動を週２回以上実施	45.8%	40.2%
	日常生活で１日１時間以上歩く	60.6%	59.1%
	人と比較して歩くのが速い	45.4%	45.5%
食	人と比較して食べる速度が速い	26.7%	27.1%

飲酒頻度（令和４年度健診時の問診票より）



健診（後期高齢者）

【健診受診率】26.8%（市内 16 地域中 12 番目）

生活習慣（令和４年度健診時の問診票より）

	質問項目	由布川	由布市
喫煙	たばこは吸わない	94.2%	95.2%
運動転倒	この１年間に転倒あり	17.9%	19.9%
	ウォーキングなどの運動習慣あり	65.3%	58.4%
低栄養	６ヶ月で２～３kg以上の体重減少あり	12.1%	13.4%
歯科	半年前に比べて固いものが食べにくい	26.8%	26.9%
認知	同じことを聞くなど物忘れあり	12.6%	18.2%
社会参加	週に１回以上の外出あり	91.6%	88.2%
	家族や友人と付き合いがある	94.2%	96.0%

朴木・石城西部・時松地域

人　口

	人口	高齢化率
令和３年度	438人	54.1%
令和４年度	433人	53.8%

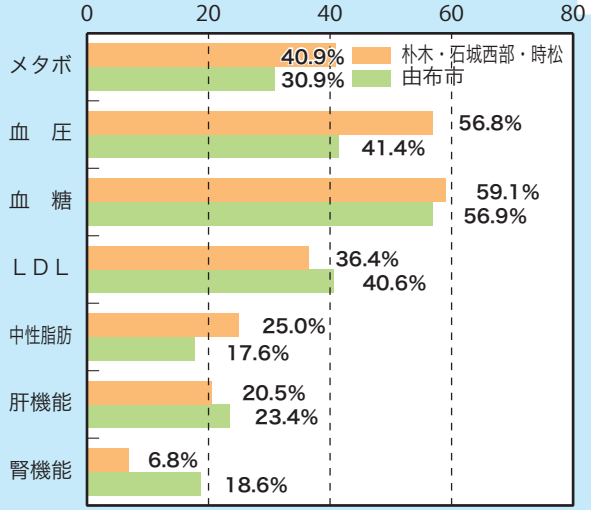
各年12月末時点人口

由布市内の16地域（４ページ参照）のうち、人口は４番目に少なく、高齢化率は４番目に高い地域です。

健　診

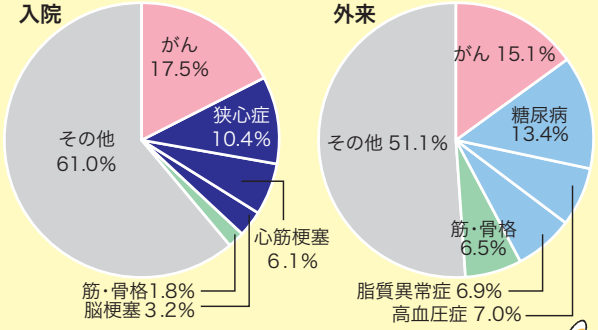
【健診受診率】47.8%（市内16地域中５番目）

健診有所見率（令和４年度の健診結果より）



医　療

《医療費に占める疾患の割合》



入院・外来ともに医療費は、がんが最も高く、次いで狭心症、心筋梗塞、脳梗塞の順に高いです。また、外来医療費については、生活習慣病(糖尿病・高血圧症・脂質異常症等)割合が全体の約3割を占めています。生活習慣病の予防に心がけましょう。

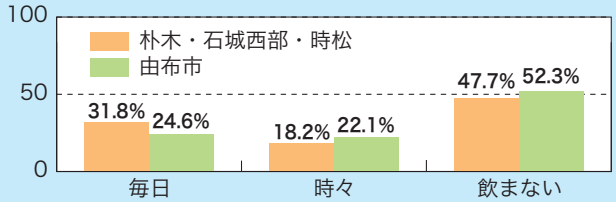
由布市平均と比較して結果がよかった項目

由布市平均と比較して心配な項目

生活習慣（令和４年度健診時の問診票より）

	質問項目	朴木・石城西部・時松	由布市
嗜好休養	たばこは吸わない	79.5%	86.0%
	睡眠で休養が十分にとれている	70.5%	77.8%
活動	30分以上の運動を週２回以上実施	43.2%	40.2%
	日常生活で１日１時間以上歩く	56.8%	59.1%
	人と比較して歩くのが速い	43.2%	45.5%
食	人と比較して食べる速度が速い	38.6%	27.1%

飲酒頻度（令和４年度健診時の問診票より）

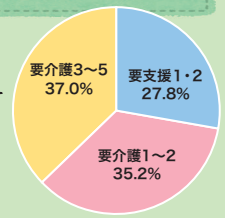


介　護

【要支援・要介護認定率】23.2%（市内 16 地域中４番目）

※総合事業対象者は除く

要支援・要介護認定率の内訳



ニーズ調査結果（令和４年度調べ）

対象者：65歳以上

回　答：106件

			朴木・石城西部・時松	由布市
運動器	① ② ③ ④ ⑤	階段を手すりや壁をつたわらないと昇れない 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない 15 分位続けて歩けない 過去１年間の転倒歴 転倒への不安が大きい	30.2%	18.4%
閉じこもり	⑥	週に１回以上の外出をしない	36.8%	27.9%
口腔	⑦ ⑧ ⑨	半年前に比べて固いものが食べにくい お茶や汁物等でむせる 口の渇きが気になる	31.1%	24.3%
低栄養	⑩ ⑪	身長・体重によるBMI値が 18.5 未満 6か月間で2～3kg 以上の体重減少あり	0.9%	1.2%
認知	⑫	物忘れが多い	50.0%	43.6%
生活機能	⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰	バスや電車を使って１人で外出できない 自分で食品・日用品の買物をしていない 自分で食事の用意をしていない 自分で請求書の支払いをしていない 自分で預貯金の出し入れをしていない	10.4%	6.8%
うつ	⑱ ⑲	この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになった この１か月間、どうしても物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがした	45.3%	38.2%

健　診（後期高齢者）

【健診受診率】25.7%（市内 16 地域中 14 番目）

生活習慣（令和４年度健診時の問診票より）

	質問項目	朴木・石城西部・時松	由布市
喫煙	たばこは吸わない	100.0%	95.2%
運動転倒	この１年間に転倒あり	25.0%	19.9%
	ウォーキングなどの運動習慣あり	41.7%	58.4%
低栄養	６ヶ月で２～３kg以上の体重減少あり	25.0%	13.4%
歯科	半年前に比べて固いものが食べにくい	47.2%	26.9%
認知	同じことを聞くなど物忘れあり	11.1%	18.2%
社会参加	週に１回以上の外出あり	86.1%	88.2%
	家族や友人と付き合いがある	97.2%	96.0%

挟間地域

人口

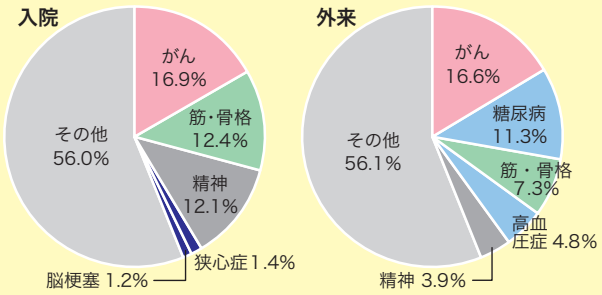
	人口	高齢化率
令和３年度	8,366人	22.5%
令和４年度	8,466人	22.3%

各年12月末時点人口

由布市内の16地域（４ページ参照）のうち、人口は１番多く、高齢化率は１番低い地域です。

医療

《医療費に占める疾患の割合》



入院・外来ともに医療費は、がんが最も高いです。
また、外来医療費においては生活習慣病（糖尿病、高血圧症等）が占める割合が低いです。

由布市平均と比較して結果がよかった項目

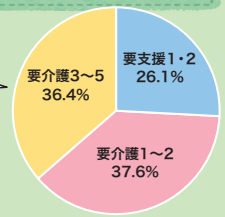
由布市平均と比較して心配な項目

介護

【要支援・要介護認定率】17.5%（市内 16 地域中 11 番目）

※総合事業対象者は除く

要支援・要介護認定率の内訳



ニーズ調査結果（令和４年度調べ）

対象者：65歳以上

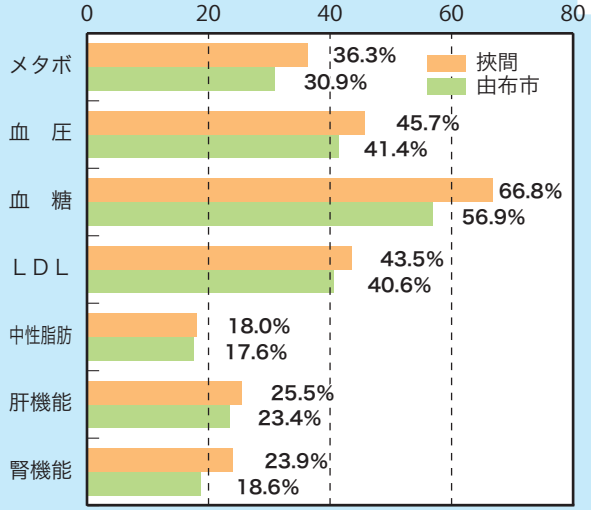
回　答：1,024件

			挟間	由布市
運動器	① ② ③ ④ ⑤	階段を手すりや壁をつたわらないと昇れない 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない 15 分位続けて歩けない 過去 1 年間の転倒歴 転倒への不安が大きい	17.1%	18.4%
閉じこもり	⑥	週に 1 回以上の外出をしない	18.9%	27.9%
口腔	⑦ ⑧ ⑨	半年前に比べて固いものが食べにくい お茶や汁物等でむせる 口の渇きが気になる	25.8%	24.3%
低栄養	⑩ ⑪	身長・体重によるBMI値が 18.5 未満 6か月間で2～3kg 以上の体重減少あり	1.4%	1.2%
認知	⑫	物忘れが多い	41.0%	43.6%
生活機能	⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰	バスや電車を使って 1 人で外出できない 自分で食品・日用品の買物をしていない 自分で食事の用意をしていない 自分で請求書の支払いをしていない 自分で預貯金の出し入れをしていない	6.8%	6.8%
うつ	⑱ ⑲	この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになった この 1 か月間、どうしても物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがした	42.5%	38.2%

健診

【健診受診率】45.2%（市内16地域中８番目）

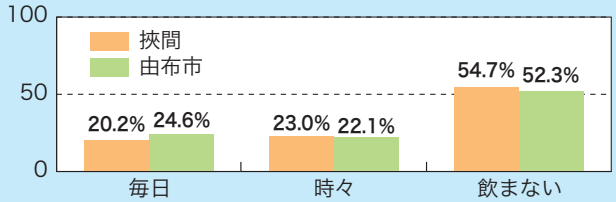
健診有所見率（令和４年度の健診結果より）



生活習慣（令和４年度健診時の問診票より）

	質問項目	挟間	由布市
嗜好休養	たばこは吸わない	87.9%	86.0%
	睡眠で休養が十分にとれている	72.4%	77.8%
活動	30分以上の運動を週２回以上実施	35.1%	40.2%
	日常生活で１日１時間以上歩く	58.4%	59.1%
	人と比較して歩くのが速い	38.2%	45.5%
食	人と比較して食べる速度が速い	26.7%	27.1%

飲酒頻度（令和４年度健診時の問診票より）



健診（後期高齢者）

【健診受診率】27.4%（市内 16 地域中 11 番目）

生活習慣（令和４年度健診時の問診票より）

	質問項目	挟間	由布市
喫煙	たばこは吸わない	95.1%	95.2%
運動転倒	この１年間に転倒あり	15.2%	19.9%
	ウォーキングなどの運動習慣あり	62.1%	58.4%
低栄養	６ヶ月で２～３kg以上の体重減少あり	13.9%	13.4%
歯科	半年前に比べて固いものが食べにくい	23.9%	26.9%
認知	同じことを聞くなど物忘れあり	17.5%	18.2%
社会参加	週に１回以上の外出あり	92.2%	88.2%
	家族や友人と付き合いがある	96.4%	96.0%

谷 地 域

人 口

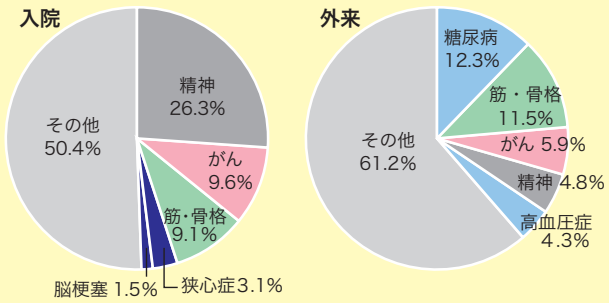
	人口	高齢化率
令和３年度	1,627人	43.5%
令和４年度	1,605人	43.4%

各年12月末時点人口

由布市内の16地域（４ページ参照）のうち、人口は４番目に多く、高齢化率は４番目に低い地域です。

医 療

《医療費に占める疾患の割合》



入院の医療費については、精神が最も高く、次いでがん、筋・骨格の順に高いです。外来の医療費については、糖尿病が最も高く、次いで筋・骨格、がんの順に高いです。また、外来医療費については、生活習慣病が占める割合が低い傾向にあります。

由布市平均と比較して結果がよかった項目

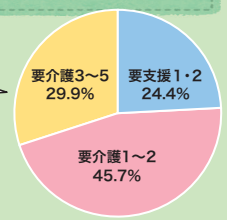
由布市平均と比較して心配な項目

介 護

【要支援・要介護認定率】18.2%（市内 16 地域中７番目）

※総合事業対象者は除く

要支援・要介護認定率の内訳



ニーズ調査結果（令和４年度調べ）

対象者：65歳以上

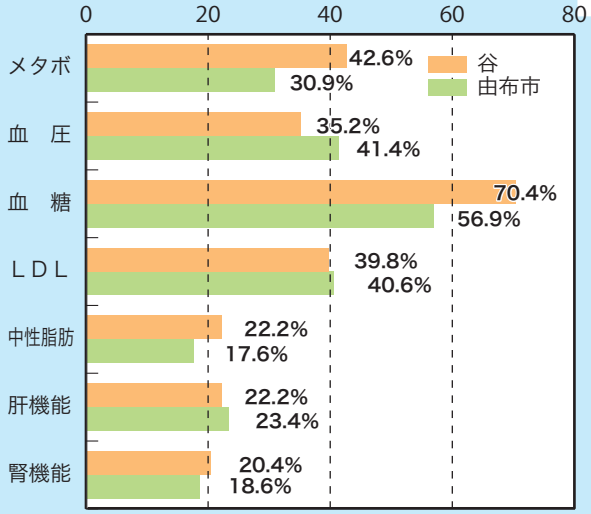
回　答：384件

			谷	由布市
運動器	① ② ③ ④ ⑤	階段を手すりや壁をつたわらないと昇れない 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない 15 分位続けて歩けない 過去 1 年間の転倒歴 転倒への不安が大きい	18.8%	18.4%
閉じこもり	⑥	週に 1 回以上の外出をしない	24.0%	27.9%
口腔	⑦ ⑧ ⑨	半年前に比べて固いものが食べにくい お茶や汁物等でむせる 口の渇きが気になる	20.8%	24.3%
低栄養	⑩ ⑪	身長・体重によるBMI値が 18.5 未満 6か月間で2～3kg 以上の体重減少あり	1.3%	1.2%
認知	⑫	物忘れが多い	36.7%	43.6%
生活機能	⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰	バスや電車を使って 1 人で外出できない 自分で食品・日用品の買物をしていない 自分で食事の用意をしていない 自分で請求書の支払いをしていない 自分で預貯金の出し入れをしていない	5.5%	6.8%
うつ	⑱ ⑲	この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになった この 1 か月間、どうしても物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがした	35.2%	38.2%

健 診

【健診受診率】39.3%（市内16地域中15番目）

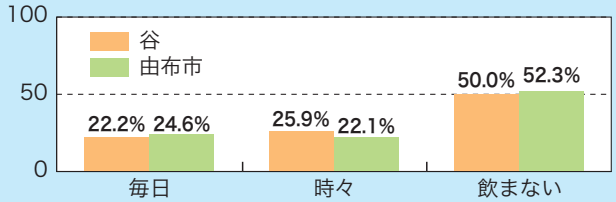
健診有所見率（令和４年度の健診結果より）



生活習慣（令和４年度健診時の問診票より）

	質問項目	谷	由布市
嗜好休養	たばこは吸わない	84.3%	86.0%
	睡眠で休養が十分にとれている	77.8%	77.8%
活動	30分以上の運動を週２回以上実施	37.0%	40.2%
	日常生活で１日１時間以上歩く	64.8%	59.1%
	人と比較して歩くのが速い	38.9%	45.5%
食	人と比較して食べる速度が速い	24.1%	27.1%

飲酒頻度（令和４年度健診時の問診票より）



健 診（後期高齢者）

【健診受診率】28.1%（市内 16 地域中 10 番目）

生活習慣（令和４年度健診時の問診票より）

	質問項目	谷	由布市
喫煙	たばこは吸わない	96.4%	95.2%
運動転倒	この１年間に転倒あり	22.7%	19.9%
	ウォーキングなどの運動習慣あり	50.9%	58.4%
低栄養	６ヶ月で２～３kg以上の体重減少あり	17.3%	13.4%
歯科	半年前に比べて固いものが食べにくい	33.6%	26.9%
認知	同じことを聞くなど物忘れあり	13.6%	18.2%
社会参加	週に１回以上の外出あり	86.4%	88.2%
	家族や友人と付き合いがある	97.3%	96.0%

阿南地域

人口

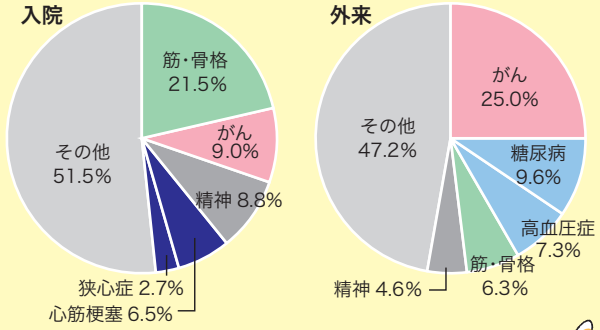
	人口	高齢化率
令和３年度	1,235人	45.9%
令和４年度	1,228人	47.0%

各年12月末時点人口

由布市内の16地域（４ページ参照）のうち、人口は６番目に多く、高齢化率は９番目に高い地域です。

医療

《医療費に占める疾患の割合》



入院の医療費については、筋・骨格が最も高く、全体の２割を占めています。
外来の医療費については、がんが最も高く、次いで糖尿病、高血圧症の順に高いです。

由布市平均と比較して結果がよかった項目

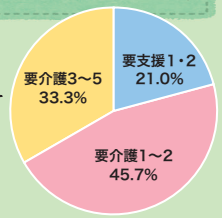
由布市平均と比較して心配な項目

介護

【要支援・要介護認定率】18.2%（市内 16 地域中８番目）

※総合事業対象者は除く

要支援・要介護認定率の内訳



ニーズ調査結果（令和４年度調べ）

対象者：65歳以上

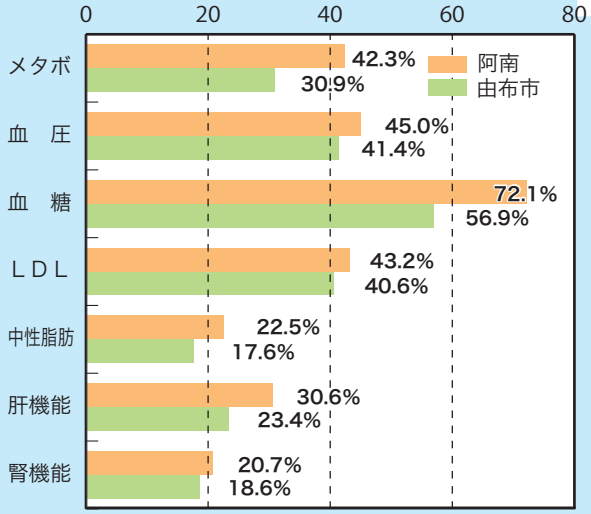
回　答：291件

			阿南	由布市
運動器	① ② ③ ④ ⑤	階段を手すりや壁をつたわらないと昇れない 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない 15 分位続けて歩けない 過去 1 年間の転倒歴 転倒への不安が大きい	15.5%	18.4%
閉じこもり	⑥	週に 1 回以上の外出をしない	26.5%	27.9%
口腔	⑦ ⑧ ⑨	半年前に比べて固いものが食べにくい お茶や汁物等でむせる 口の渇きが気になる	24.7%	24.3%
低栄養	⑩ ⑪	身長・体重によるBMI値が 18.5 未満 6か月間で2～3kg 以上の体重減少あり	1.4%	1.2%
認知	⑫	物忘れが多い	46.7%	43.6%
生活機能	⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰	バスや電車を使って 1 人で外出できない 自分で食品・日用品の買物をしていない 自分で食事の用意をしていない 自分で請求書の支払いをしていない 自分で預貯金の出し入れをしていない	5.5%	6.8%
うつ	⑱ ⑲	この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになった この 1 か月間、どうしても物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがした	36.8%	38.2%

健診

【健診受診率】44.6%（市内16地域中10番目）

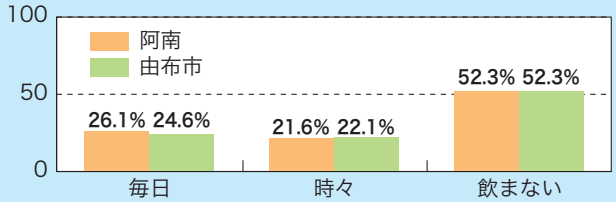
健診有所見率（令和４年度の健診結果より）



生活習慣（令和４年度健診時の問診票より）

	質問項目	阿南	由布市
嗜好休養	たばこは吸わない	84.7%	86.0%
	睡眠で休養が十分にとれている	80.2%	77.8%
活動	30分以上の運動を週２回以上実施	41.4%	40.2%
	日常生活で１日１時間以上歩く	58.6%	59.1%
	人と比較して歩くのが速い	41.4%	45.5%
食	人と比較して食べる速度が速い	28.8%	27.1%

飲酒頻度（令和４年度健診時の問診票より）



健診（後期高齢者）

【健診受診率】26.5%（市内 16 地域中 13 番目）

生活習慣（令和４年度健診時の問診票より）

	質問項目	阿南	由布市
喫煙	たばこは吸わない	95.1%	95.2%
運動転倒	この１年間に転倒あり	18.3%	19.9%
	ウォーキングなどの運動習慣あり	54.9%	58.4%
低栄養	６ヶ月で２～３kg以上の体重減少あり	11.0%	13.4%
歯科	半年前に比べて固いものが食べにくい	35.4%	26.9%
認知	同じことを聞くなど物忘れあり	20.7%	18.2%
社会参加	週に１回以上の外出あり	85.4%	88.2%
	家族や友人と付き合いがある	98.8%	96.0%

大津留地域

人口

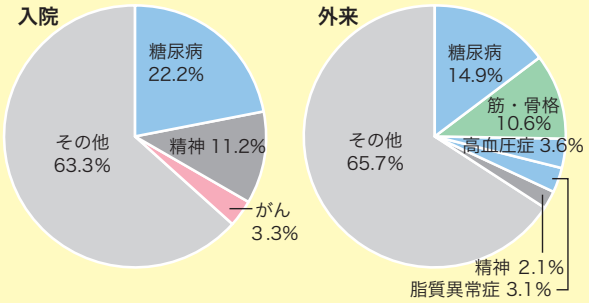
	人口	高齢化率
令和３年度	391人	55.0%
令和４年度	370人	58.6%

各年12月末時点人口

由布市内の16地域（４ページ参照）のうち、人口は３番目に少なく、高齢化率は２番目に高い地域です。

医療

《医療費に占める疾患の割合》



入院・外来ともに医療費は糖尿病が最も高いです。入院では特に、糖尿病が全体の２割を占めています。高血糖に気を付けた生活習慣を心がけましょう。

由布市平均と比較して結果がよかった項目

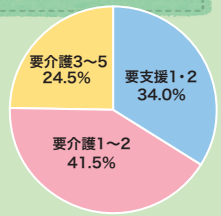
由布市平均と比較して心配な項目

介護

【要支援・要介護認定率】24.4%（市内 16 地域中 3 番目）

※総合事業対象者は除く

要支援・要介護認定率の内訳



ニーズ調査結果（令和４年度調べ）

対象者：65歳以上

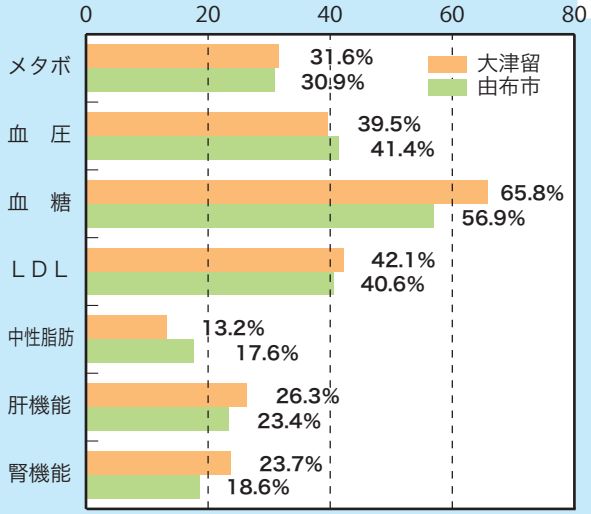
回　答：118件

			大津留	由布市
運動器	① ② ③ ④ ⑤	階段を手すりや壁をつたわらないと昇れない 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない 15 分位続けて歩けない 過去 1 年間の転倒歴 転倒への不安が大きい	16.1%	18.4%
閉じこもり	⑥	週に 1 回以上の外出をしない	28.0%	27.9%
口腔	⑦ ⑧ ⑨	半年前に比べて固いものが食べにくい お茶や汁物等でむせる 口の渇きが気になる	27.1%	24.3%
低栄養	⑩ ⑪	身長・体重によるBMI値が 18.5 未満 6か月間で2～3kg 以上の体重減少あり	0.0%	1.2%
認知	⑫	物忘れが多い	44.9%	43.6%
生活機能	⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰	バスや電車を使って 1 人で外出できない 自分で食品・日用品の買物をしていない 自分で食事の用意をしていない 自分で請求書の支払いをしていない 自分で預貯金の出し入れをしていない	7.6%	6.8%
うつ	⑱ ⑲	この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになった この 1 か月間、どうしても物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがした	39.0%	38.2%

健診

【健診受診率】46.3%（市内16地域中６番目）

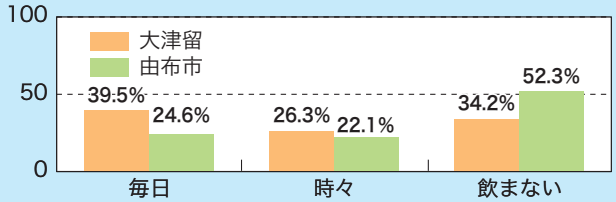
健診有所見率（令和４年度の健診結果より）



生活習慣（令和４年度健診時の問診票より）

	質問項目	大津留	由布市
嗜好休養	たばこは吸わない	97.4%	86.0%
	睡眠で休養が十分にとれている	86.8%	77.8%
活動	30分以上の運動を週２回以上実施	28.9%	40.2%
	日常生活で１日１時間以上歩く	81.6%	59.1%
	人と比較して歩くのが速い	42.1%	45.5%
食	人と比較して食べる速度が速い	23.7%	27.1%

飲酒頻度（令和４年度健診時の問診票より）



健診（後期高齢者）

【健診受診率】17.4%（市内 16 地域中 16 番目）

生活習慣（令和４年度健診時の問診票より）

	質問項目	大津留	由布市
喫煙	たばこは吸わない	95.3%	95.2%
運動転倒	この１年間に転倒あり	19.0%	19.9%
	ウォーキングなどの運動習慣あり	57.1%	58.4%
低栄養	６ヶ月で２～３kg以上の体重減少あり	19.0%	13.4%
歯科	半年前に比べて固いものが食べにくい	28.6%	26.9%
認知	同じことを聞くなど物忘れあり	0.0%	18.2%
社会参加	週に１回以上の外出あり	85.7%	88.2%
	家族や友人と付き合いがある	100.0%	96.0%

東庄内地域

人口

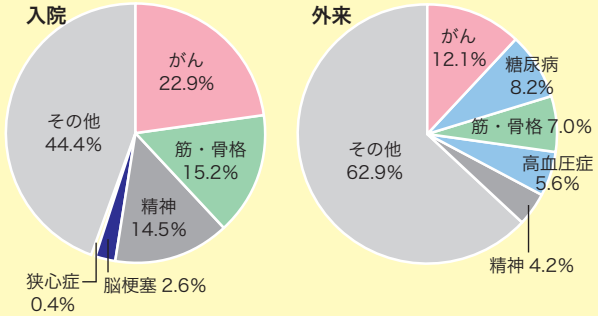
	人口	高齢化率
令和３年度	1,324人	42.8%
令和４年度	1,279人	43.9%

各年12月末時点人口

由布市内の16地域（４ページ参照）のうち、人口は５番目に多く、高齢化率は５番目に低い地域です。

医療

《医療費に占める疾患の割合》



入院・外来ともに医療費はがんが最も高いです。
また、外来医療費においては、生活習慣病（糖尿病・高血圧等）が占める割合が低い傾向です。

由布市平均と比較して結果がよかった項目

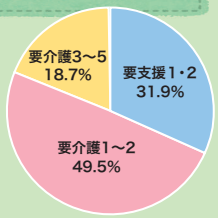
由布市平均と比較して心配な項目

介護

【要支援・要介護認定率】16.2%（市内16地域中14番目）

※総合事業対象者は除く

要支援・要介護認定率の内訳



ニーズ調査結果（令和４年度調べ）

対象者：65歳以上

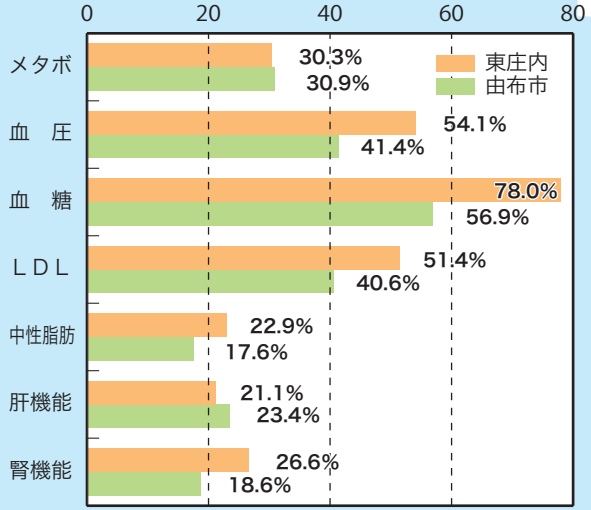
回　答：317件

			東庄内	由布市
運動器	① ② ③ ④ ⑤	階段を手すりや壁をつたわらないと昇れない 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない 15 分位続けて歩けない 過去 1 年間の転倒歴 転倒への不安が大きい	19.2%	18.4%
閉じこもり	⑥	週に 1 回以上の外出をしない	28.4%	27.9%
口腔	⑦ ⑧ ⑨	半年前に比べて固いものが食べにくい お茶や汁物等でむせる 口の渇きが気になる	18.9%	24.3%
低栄養	⑩ ⑪	身長・体重によるBMI値が 18.5 未満 6か月間で2～3kg 以上の体重減少あり	1.3%	1.2%
認知	⑫	物忘れが多い	36.9%	43.6%
生活機能	⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰	バスや電車を使って 1 人で外出できない 自分で食品・日用品の買物をしていない 自分で食事の用意をしていない 自分で請求書の支払いをしていない 自分で預貯金の出し入れをしていない	6.3%	6.8%
うつ	⑱ ⑲	この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになった この 1 か月間、どうしても物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがした	37.2%	38.2%

健診

【健診受診率】48.4%（市内16地域中４番目）

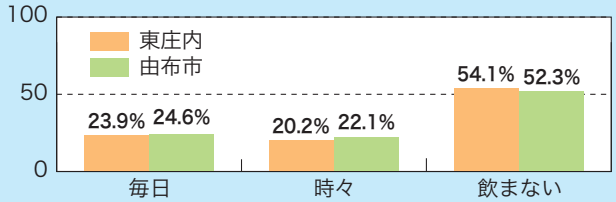
健診有所見率（令和４年度の健診結果より）



生活習慣（令和４年度健診時の問診票より）

	質問項目	東庄内	由布市
嗜好休養	たばこは吸わない	86.2%	86.0%
	睡眠で休養が十分にとれている	79.8%	77.8%
活動	30分以上の運動を週２回以上実施	30.3%	40.2%
	日常生活で１日１時間以上歩く	53.2%	59.1%
	人と比較して歩くのが速い	38.5%	45.5%
食	人と比較して食べる速度が速い	24.8%	27.1%

飲酒頻度（令和４年度健診時の問診票より）



健診（後期高齢者）

【健診受診率】44.5%（市内 16 地域中２番目）

生活習慣（令和４年度健診時の問診票より）

	質問項目	東庄内	由布市
喫煙	たばこは吸わない	93.6%	95.2%
運動転倒	この１年間に転倒あり	19.1%	19.9%
	ウォーキングなどの運動習慣あり	54.6%	58.4%
低栄養	６ヶ月で２～３kg以上の体重減少あり	14.2%	13.4%
歯科	半年前に比べて固いものが食べにくい	21.3%	26.9%
認知	同じことを聞くなど物忘れあり	22.7%	18.2%
社会参加	週に１回以上の外出あり	85.8%	88.2%
	家族や友人と付き合いがある	95.7%	96.0%

南庄内地域

人口

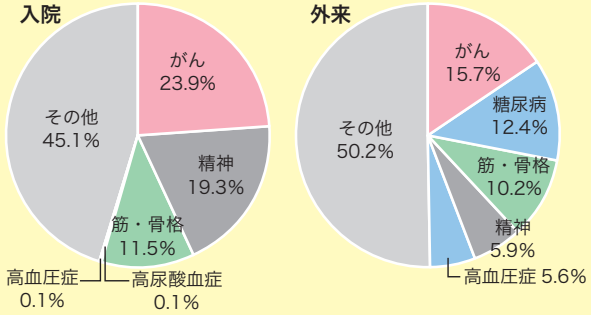
	人口	高齢化率
令和３年度	1,153人	45.3%
令和４年度	1,146人	45.3%

各年12月末時点人口

由布市内の16地域（４ページ参照）のうち、人口は７番目に多く、高齢化率は７番目に低い地域です。

医療

《医療費に占める疾患の割合》



入院・外来ともに医療費はがんが最も高いです。外来医療費では生活習慣病（糖尿病・高血圧等）が全体の２割を占めています。

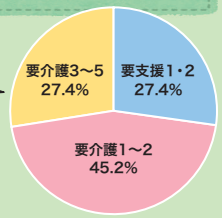
由布市平均と比較して結果がよかった項目

由布市平均と比較して心配な項目

介護

【要支援・要介護認定率】16.2%（市内 16 地域中 15 番目）

※総合事業対象者は除く



ニーズ調査結果（令和４年度調べ）

対象者：65歳以上

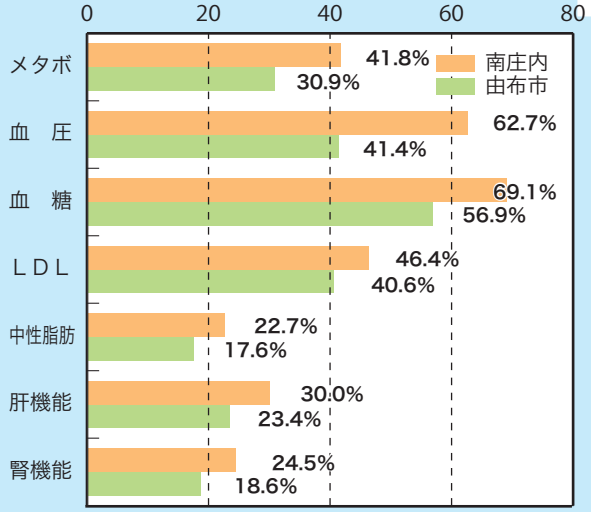
回　答：275件

			南庄内	由布市
運動器	① ② ③ ④ ⑤	階段を手すりや壁をつたわらないと昇れない 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない 15 分位続けて歩けない 過去 1 年間の転倒歴 転倒への不安が大きい	20.4%	18.4%
閉じこもり	⑥	週に 1 回以上の外出をしない	25.5%	27.9%
口腔	⑦ ⑧ ⑨	半年前に比べて固いものが食べにくい お茶や汁物等でむせる 口の渇きが気になる	24.0%	24.3%
低栄養	⑩ ⑪	身長・体重によるBMI値が 18.5 未満 6か月間で2～3kg 以上の体重減少あり	1.8%	1.2%
認知	⑫	物忘れが多い	40.4%	43.6%
生活機能	⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰	バスや電車を使って 1 人で外出できない 自分で食品・日用品の買物をしていない 自分で食事の用意をしていない 自分で請求書の支払いをしていない 自分で預貯金の出し入れをしていない	7.6%	6.8%
うつ	⑱ ⑲	この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになった この 1 か月間、どうしても物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがした	33.5%	38.2%

健診

【健診受診率】53.1%（市内16地域中2番目）

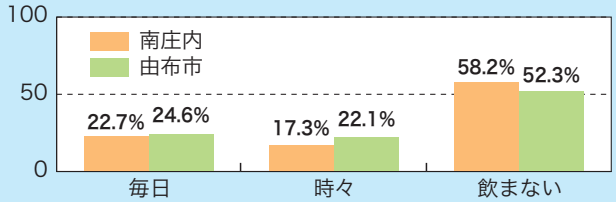
健診有所見率（令和４年度の健診結果より）



生活習慣（令和４年度健診時の問診票より）

	質問項目	南庄内	由布市
嗜好休養	たばこは吸わない	81.8%	86.0%
	睡眠で休養が十分にとれている	84.5%	77.8%
活動	30分以上の運動を週２回以上実施	33.6%	40.2%
	日常生活で１日１時間以上歩く	55.5%	59.1%
	人と比較して歩くのが速い	44.5%	45.5%
食	人と比較して食べる速度が速い	22.7%	27.1%

飲酒頻度（令和４年度健診時の問診票より）



健診（後期高齢者）

【健診受診率】42.1%（市内 16 地域中 4 番目）

生活習慣（令和４年度健診時の問診票より）

	質問項目	南庄内	由布市
喫煙	たばこは吸わない	91.0%	95.2%
運動転倒	この１年間に転倒あり	21.3%	19.9%
	ウォーキングなどの運動習慣あり	55.7%	58.4%
低栄養	６ヶ月で２～３kg以上の体重減少あり	12.3%	13.4%
歯科	半年前に比べて固いものが食べにくい	18.0%	26.9%
認知	同じことを聞くなど物忘れあり	15.6%	18.2%
社会参加	週に１回以上の外出あり	81.1%	88.2%
	家族や友人と付き合いがある	99.2%	96.0%

阿蘇野地域

人口

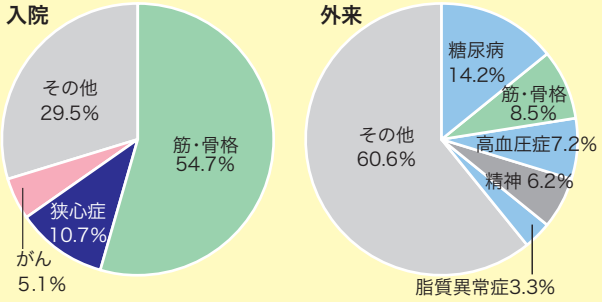
	人口	高齢化率
令和３年度	350人	59.1%
令和４年度	339人	60.2%

各年12月末時点人口

由布市内の16地域（４ページ参照）のうち、人口は２番目に少なく、高齢化率は１番高い地域です。

医療

《医療費に占める疾患の割合》



入院の医療費については、筋・骨格が最も高く、全体の半数を占めています。外来の医療費については、糖尿病が最も高く、次いで筋・骨格、高血圧症の順に高いです。また、外来医療費については、生活習慣病（糖尿病、高血圧症、脂質異常症等）が全体の２割を占めています。

由布市平均と比較して結果がよかった項目

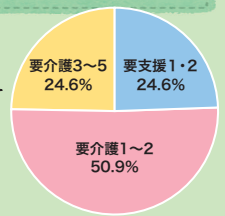
由布市平均と比較して心配な項目

介護

【要支援・要介護認定率】27.9%（市内16地域中１番目）

※総合事業対象者は除く

要支援・要介護認定率の内訳



ニーズ調査結果（令和４年度調べ）

対象者：65歳以上

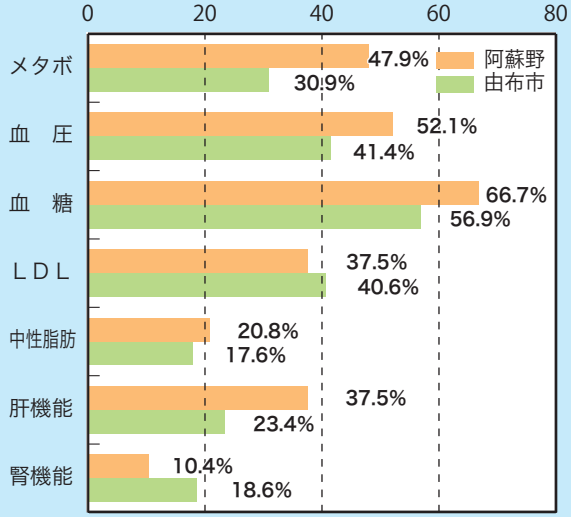
回　答：117件

			阿蘇野	由布市
運動器	① ② ③ ④ ⑤	階段を手すりや壁をつたわらないと昇れない 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない 15 分位続けて歩けない 過去 1 年間の転倒歴 転倒への不安が大きい	22.2%	18.4%
閉じこもり	⑥	週に 1 回以上の外出をしない	49.6%	27.9%
口腔	⑦ ⑧ ⑨	半年前に比べて固いものが食べにくい お茶や汁物等でむせる 口の渇きが気になる	20.5%	24.3%
低栄養	⑩ ⑪	身長・体重によるBMI値が 18.5 未満 6か月間で2～3kg 以上の体重減少あり	0.0%	1.2%
認知	⑫	物忘れが多い	52.1%	43.6%
生活機能	⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰	バスや電車を使って 1 人で外出できない 自分で食品・日用品の買物をしていない 自分で食事の用意をしていない 自分で請求書の支払いをしていない 自分で預貯金の出し入れをしていない	5.1%	6.8%
うつ	⑱ ⑲	この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになった この 1 か月間、どうしても物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがした	34.2%	38.2%

健診

【健診受診率】30.6%（市内16地域中16番目）

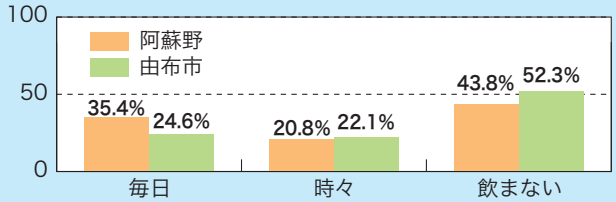
健診有所見率（令和４年度の健診結果より）



生活習慣（令和４年度健診時の問診票より）

	質問項目	阿蘇野	由布市
嗜好休養	たばこは吸わない	81.3%	86.0%
	睡眠で休養が十分にとれている	77.1%	77.8%
活動	30分以上の運動を週２回以上実施	37.5%	40.2%
	日常生活で１日１時間以上歩く	50.0%	59.1%
	人と比較して歩くのが速い	45.8%	45.5%
食	人と比較して食べる速度が速い	20.8%	27.1%

飲酒頻度（令和４年度健診時の問診票より）



健診（後期高齢者）

【健診受診率】45.8%（市内 16 地域中１番目）

生活習慣（令和４年度健診時の問診票より）

	質問項目	阿蘇野	由布市
喫煙	たばこは吸わない	94.4%	95.2%
運動転倒	この１年間に転倒あり	13.2%	19.9%
	ウォーキングなどの運動習慣あり	43.4%	58.4%
低栄養	６ヶ月で２～３kg以上の体重減少あり	13.2%	13.4%
歯科	半年前に比べて固いものが食べにくい	18.9%	26.9%
認知	同じことを聞くなど物忘れあり	20.8%	18.2%
社会参加	週に１回以上の外出あり	83.0%	88.2%
	家族や友人と付き合いがある	96.2%	96.0%

西庄内東部地域

人口

	人口	高齢化率
令和３年度	877人	49.3%
令和４年度	873人	49.7%

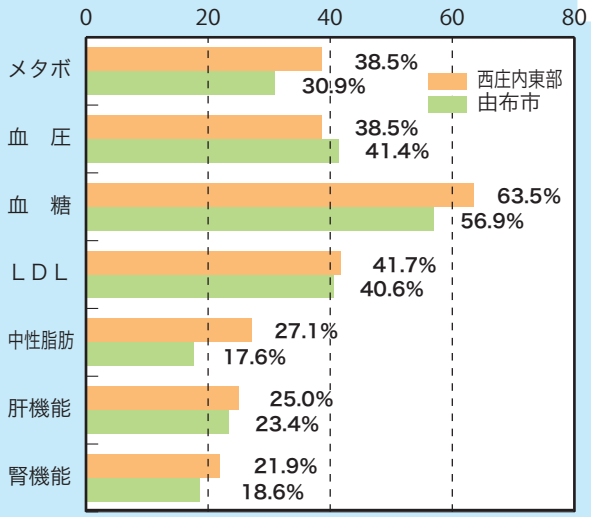
各年12月末時点人口

由布市内の16地域（４ページ参照）のうち、人口は９番目に多く、高齢化率は７番目に高い地域です。

健診

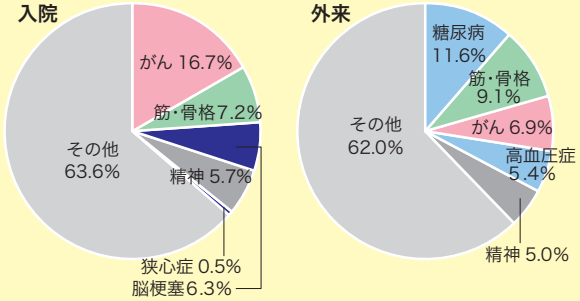
【健診受診率】49.5%（市内16地域中３番目）

健診有所見率（令和４年度の健診結果より）



医療

《医療費に占める疾患の割合》



入院の医療費については、がんが最も高く、次いで、筋・骨格、脳梗塞の順に高いです。
外来の医療費については、糖尿病が最も高く、次いで筋・骨格、がんの順に高いです。

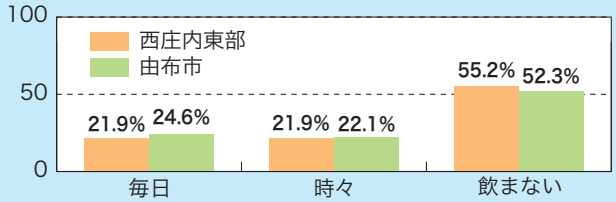
由布市平均と比較して結果がよかった項目

由布市平均と比較して心配な項目

生活習慣（令和４年度健診時の問診票より）

	質問項目	西庄内東部	由布市
嗜好休養	たばこは吸わない	84.4%	86.0%
	睡眠で休養が十分にとれている	78.1%	77.8%
活動	30分以上の運動を週２回以上実施	39.6%	40.2%
	日常生活で１日１時間以上歩く	62.5%	59.1%
	人と比較して歩くのが速い	53.1%	45.5%
食	人と比較して食べる速度が速い	26.0%	27.1%

飲酒頻度（令和４年度健診時の問診票より）

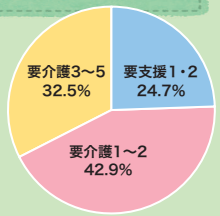


介護

【要支援・要介護認定率】17.7%（市内16地域中10番目）

※総合事業対象者は除く

要支援・要介護認定率の内訳



ニーズ調査結果（令和４年度調べ）

対象者：65歳以上

回　答：247件

			西庄内東	由布市
運動器	① ② ③ ④ ⑤	階段を手すりや壁をつたわらないと昇れない 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない 15 分位続けて歩けない 過去 1 年間の転倒歴 転倒への不安が大きい	19.0%	18.4%
閉じこもり	⑥	週に 1 回以上の外出をしない	26.7%	27.9%
口腔	⑦ ⑧ ⑨	半年前に比べて固いものが食べにくい お茶や汁物等でむせる 口の渇きが気になる	23.9%	24.3%
低栄養	⑩ ⑪	身長・体重によるBMI値が 18.5 未満 6か月間で2～3kg 以上の体重減少あり	3.6%	1.2%
認知	⑫	物忘れが多い	42.1%	43.6%
生活機能	⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰	バスや電車を使って 1 人で外出できない 自分で食品・日用品の買物をしていない 自分で食事の用意をしていない 自分で請求書の支払いをしていない 自分で預貯金の出し入れをしていない	8.1%	6.8%
うつ	⑱ ⑲	この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになった この 1 か月間、どうしても物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがした	36.4%	38.2%

健診（後期高齢者）

【健診受診率】40.4%（市内 16 地域中５番目）

生活習慣（令和４年度健診時の問診票より）

	質問項目	西庄内東部	由布市
喫煙	たばこは吸わない	95.4%	95.2%
運動転倒	この１年間に転倒あり	23.1%	19.9%
	ウォーキングなどの運動習慣あり	52.8%	58.4%
低栄養	６ヶ月で２～３kg以上の体重減少あり	11.1%	13.4%
歯科	半年前に比べて固いものが食べにくい	25.0%	26.9%
認知	同じことを聞くなど物忘れあり	23.1%	18.2%
社会参加	週に１回以上の外出あり	84.3%	88.2%
	家族や友人と付き合いがある	96.3%	96.0%

西庄内西部地域

人口

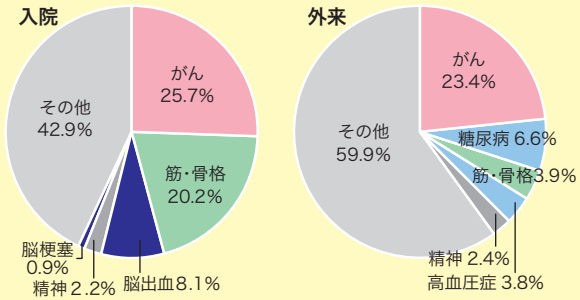
	人口	高齢化率
令和３年度	949人	50.4%
令和４年度	929人	50.7%

各年12月末時点人口

由布市内の16地域（４ページ参照）のうち、人口は８番目に多く、高齢化率は６番目に高い地域です。

医療

《医療費に占める疾患の割合》



入院・外来ともに医療費はがんが最も高く、全体の約２割を占めています。また、入院の医療費については、がんの次に筋・骨格が高く、これも全体の約２割を占めている状況です。

由布市平均と比較して結果がよかった項目

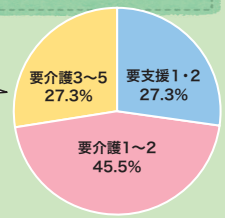
由布市平均と比較して心配な項目

介護

【要支援・要介護認定率】16.3%（市内16地域中13番目）

※総合事業対象者は除く

要支援・要介護認定率の内訳



ニーズ調査結果（令和４年度調べ）

対象者：65歳以上

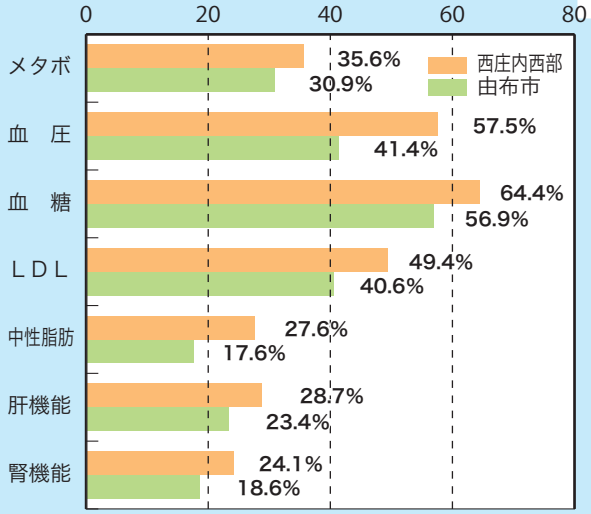
回　答：258件

			西庄内西	由布市
運動器	① ② ③ ④ ⑤	階段を手すりや壁をつたわらないと昇れない 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない 15 分位続けて歩けない 過去 1 年間の転倒歴 転倒への不安が大きい	17.4%	18.4%
閉じこもり	⑥	週に 1 回以上の外出をしない	27.1%	27.9%
口腔	⑦ ⑧ ⑨	半年前に比べて固いものが食べにくい お茶や汁物等でむせる 口の渇きが気になる	20.5%	24.3%
低栄養	⑩ ⑪	身長・体重によるBMI値が 18.5 未満 6か月間で2～3kg 以上の体重減少あり	0.8%	1.2%
認知	⑫	物忘れが多い	43.0%	43.6%
生活機能	⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰	バスや電車を使って 1 人で外出できない 自分で食品・日用品の買物をしていない 自分で食事の用意をしていない 自分で請求書の支払いをしていない 自分で預貯金の出し入れをしていない	5.4%	6.8%
うつ	⑱ ⑲	この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになった この 1 か月間、どうしても物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがした	38.4%	38.2%

健診

【健診受診率】43.7%（市内16地域中11番目）

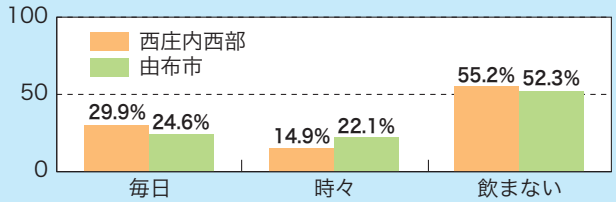
健診有所見率（令和４年度の健診結果より）



生活習慣（令和４年度健診時の問診票より）

	質問項目	西庄内西部	由布市
嗜好休養	たばこは吸わない	78.2%	86.0%
	睡眠で休養が十分にとれている	87.4%	77.8%
活動	30分以上の運動を週２回以上実施	44.8%	40.2%
	日常生活で１日１時間以上歩く	62.1%	59.1%
	人と比較して歩くのが速い	43.7%	45.5%
食	人と比較して食べる速度が速い	26.4%	27.1%

飲酒頻度（令和４年度健診時の問診票より）



健診（後期高齢者）

【健診受診率】44.1%（市内 16 地域中 3 番目）

生活習慣（令和４年度健診時の問診票より）

	質問項目	西庄内西部	由布市
喫煙	たばこは吸わない	93.0%	95.2%
運動転倒	この１年間に転倒あり	26.3%	19.9%
	ウォーキングなどの運動習慣あり	40.4%	58.4%
低栄養	６ヶ月で２～３kg以上の体重減少あり	14.9%	13.4%
歯科	半年前に比べて固いものが食べにくい	27.2%	26.9%
認知	同じことを聞くなど物忘れあり	18.4%	18.2%
社会参加	週に１回以上の外出あり	79.8%	88.2%
	家族や友人と付き合いがある	96.5%	96.0%

川西地域

人口

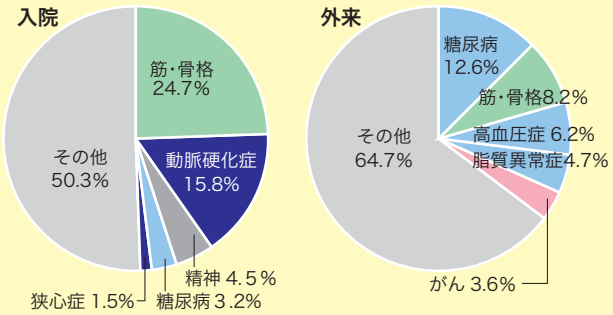
	人口	高齢化率
令和３年度	698人	53.0%
令和４年度	657人	54.6%

各年12月末時点人口

由布市内の16地域（４ページ参照）のうち、人口は６番目に少なく、高齢化率は３番目に高い地域です。

医療

《医療費に占める疾患の割合》



入院の医療費については、筋・骨格が最も高く、次いで、動脈硬化症、精神の順に高いです。外来の医療費については、糖尿病が最も高く、次いで筋・骨格、高血圧症の順に高いです。また、外来医療費については、生活習慣病（糖尿病、高血圧症、脂質異常症等）が全体の２割を占めています。

由布市平均と比較して結果がよかった項目

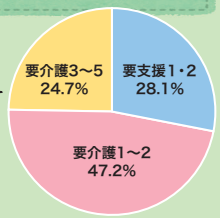
由布市平均と比較して心配な項目

介護

【要支援・要介護認定率】24.8%（市内16地域中２番目）

※総合事業対象者は除く

要支援・要介護認定率の内訳



ニーズ調査結果（令和４年度調べ）

対象者：65歳以上

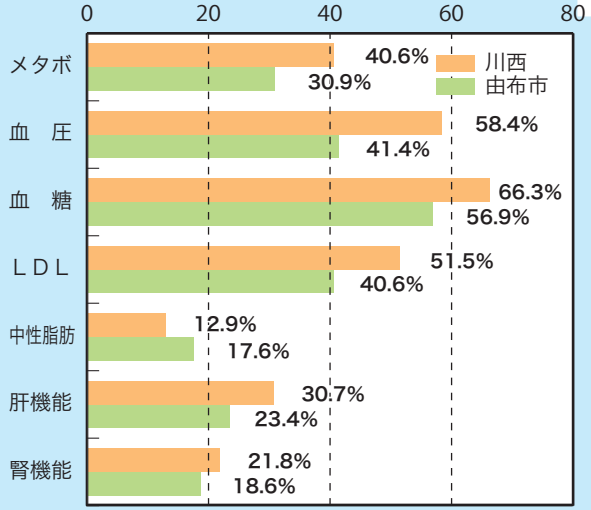
回　答：191件

			川西	由布市
運動器	① ② ③ ④ ⑤	階段を手すりや壁をつたわらないと昇れない 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない 15 分位続けて歩けない 過去１年間の転倒歴 転倒への不安が大きい	15.2%	18.4%
閉じこもり	⑥	週に１回以上の外出をしない	28.8%	27.9%
口腔	⑦ ⑧ ⑨	半年前に比べて固いものが食べにくい お茶や汁物等でむせる 口の渇きが気になる	28.8%	24.3%
低栄養	⑩ ⑪	身長・体重によるBMI値が 18.5 未満 6か月間で2～3kg 以上の体重減少あり	0.5%	1.2%
認知	⑫	物忘れが多い	42.4%	43.6%
生活機能	⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰	バスや電車を使って１人で外出できない 自分で食品・日用品の買物をしていない 自分で食事の用意をしていない 自分で請求書の支払いをしていない 自分で預貯金の出し入れをしていない	7.9%	6.8%
うつ	⑱ ⑲	この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになった この１か月間、どうしても物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがした	39.3%	38.2%

健診

【健診受診率】59.4%（市内16地域中１番目）

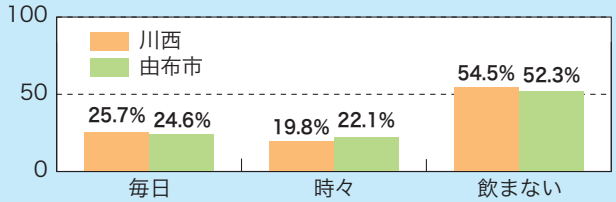
健診有所見率（令和４年度の健診結果より）



生活習慣（令和４年度健診時の問診票より）

	質問項目	川西	由布市
嗜好休養	たばこは吸わない	87.1%	86.0%
	睡眠で休養が十分にとれている	84.2%	77.8%
活動	30分以上の運動を週２回以上実施	41.6%	40.2%
	日常生活で１日１時間以上歩く	61.4%	59.1%
	人と比較して歩くのが速い	53.5%	45.5%
食	人と比較して食べる速度が速い	27.7%	27.1%

飲酒頻度（令和４年度健診時の問診票より）



健診（後期高齢者）

【健診受診率】34.7%（市内 16 地域中７番目）

生活習慣（令和４年度健診時の問診票より）

	質問項目	川西	由布市
喫煙	たばこは吸わない	94.6%	95.2%
運動転倒	この１年間に転倒あり	24.3%	19.9%
	ウォーキングなどの運動習慣あり	62.2%	58.4%
低栄養	６ヶ月で２～３kg以上の体重減少あり	10.8%	13.4%
歯科	半年前に比べて固いものが食べにくい	27.0%	26.9%
認知	同じことを聞くなど物忘れあり	23.0%	18.2%
社会参加	週に１回以上の外出あり	78.4%	88.2%
	家族や友人と付き合いがある	91.9%	96.0%

塚原地域

人口

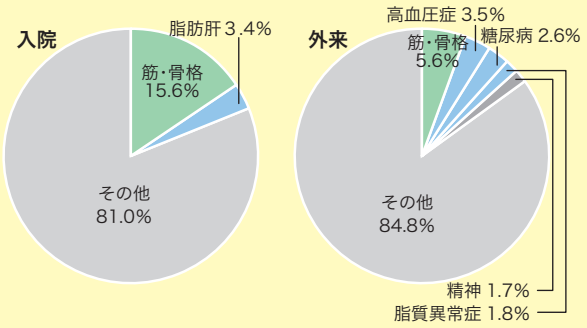
	人口	高齢化率
令和３年度	334人	44.3%
令和４年度	325人	44.9%

各年12月末時点人口

由布市内の16地域（４ページ参照）のうち、人口は１番少なく、高齢化率は６番目に低い地域です。

医療

《医療費に占める疾患の割合》



入院・外来ともに医療費は、筋・骨格が最も高いです。
入院・外来ともに、生活習慣病(糖尿病、高血圧症、脂質異常症等)が占める割合が低いです。

由布市平均と比較して結果がよかった項目

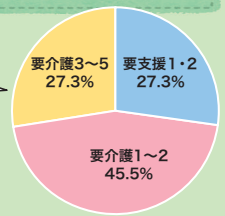
由布市平均と比較して心配な項目

介護

【要支援・要介護認定率】15.1%（市内16地域中16番目）

※総合事業対象者は除く

要支援・要介護認定率の内訳



ニーズ調査結果（令和４年度調べ）

対象者：65歳以上

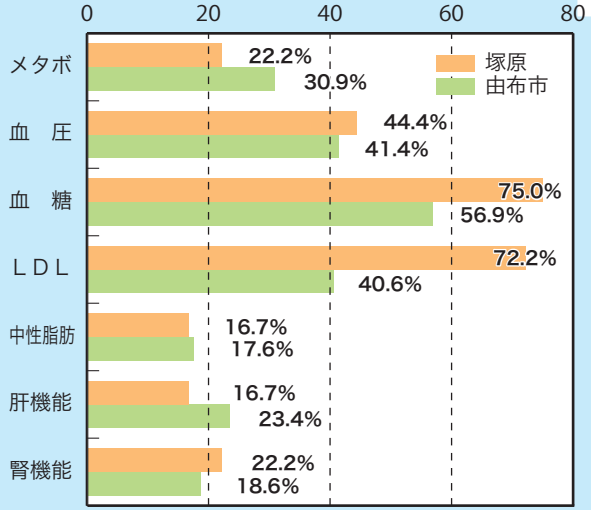
回　答：82件

			塚原	由布市
運動器	① ② ③ ④ ⑤	階段を手すりや壁をつたわらないと昇れない 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない 15 分位続けて歩けない 過去 1 年間の転倒歴 転倒への不安が大きい	13.4%	18.4%
閉じこもり	⑥	週に 1 回以上の外出をしない	28.0%	27.9%
口腔	⑦ ⑧ ⑨	半年前に比べて固いものが食べにくい お茶や汁物等でむせる 口の渇きが気になる	28.0%	24.3%
低栄養	⑩ ⑪	身長・体重によるBMI値が 18.5 未満 6か月間で2～3kg 以上の体重減少あり	1.2%	1.2%
認知	⑫	物忘れが多い	45.1%	43.6%
生活機能	⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰	バスや電車を使って 1 人で外出できない 自分で食品・日用品の買物をしていない 自分で食事の用意をしていない 自分で請求書の支払いをしていない 自分で預貯金の出し入れをしていない	4.9%	6.8%
うつ	⑱ ⑲	この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになった この 1 か月間、どうしても物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがした	29.3%	38.2%

健診

【健診受診率】42.4%（市内16地域中12番目）

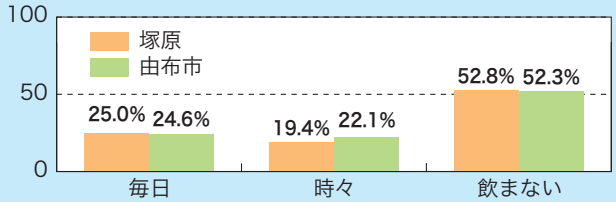
健診有所見率（令和４年度の健診結果より）



生活習慣（令和４年度健診時の問診票より）

	質問項目	塚原	由布市
嗜好休養	たばこは吸わない	86.1%	86.0%
	睡眠で休養が十分にとれている	75.0%	77.8%
活動	30分以上の運動を週２回以上実施	44.4%	40.2%
	日常生活で１日１時間以上歩く	58.3%	59.1%
	人と比較して歩くのが速い	52.8%	45.5%
食	人と比較して食べる速度が速い	25.0%	27.1%

飲酒頻度（令和４年度健診時の問診票より）



健診（後期高齢者）

【健診受診率】31.3%（市内 16 地域中 9 番目）

生活習慣（令和４年度健診時の問診票より）

	質問項目	塚原	由布市
喫煙	たばこは吸わない	100.0%	95.2%
運動転倒	この１年間に転倒あり	28.0%	19.9%
	ウォーキングなどの運動習慣あり	68.0%	58.4%
低栄養	６ヶ月で２～３kg以上の体重減少あり	8.0%	13.4%
歯科	半年前に比べて固いものが食べにくい	40.0%	26.9%
認知	同じことを聞くなど物忘れあり	48.0%	18.2%
社会参加	週に１回以上の外出あり	88.0%	88.2%
	家族や友人と付き合いがある	92.0%	96.0%

由布院地域

人口

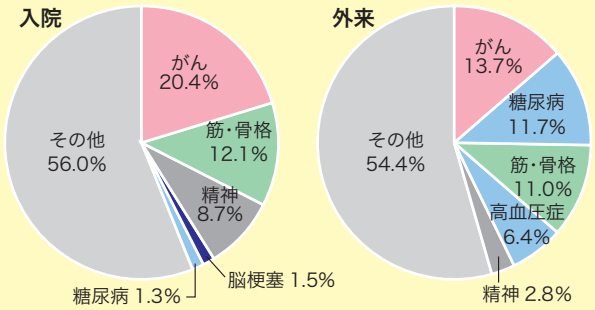
	人口	高齢化率
令和３年度	7,568人	34.1%
令和４年度	7,606人	33.8%

各年12月末時点人口

由布市内の16地域（４ページ参照）のうち、人口は２番に多く、高齢化率は３番目に低い地域です。

医療

《医療費に占める疾患の割合》



入院・外来ともに医療費については、がんが最も高いです。また、外来医療費については、生活習慣病（糖尿病、高血圧症）が全体の２割を占めています。

由布市平均と比較して結果がよかった項目

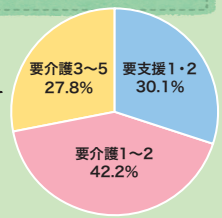
由布市平均と比較して心配な項目

介護

【要支援・要介護認定率】18.4%（市内16地域中6番目）

※総合事業対象者は除く

要支援・要介護認定率の内訳



ニーズ調査結果（令和４年度調べ）

対象者：65歳以上

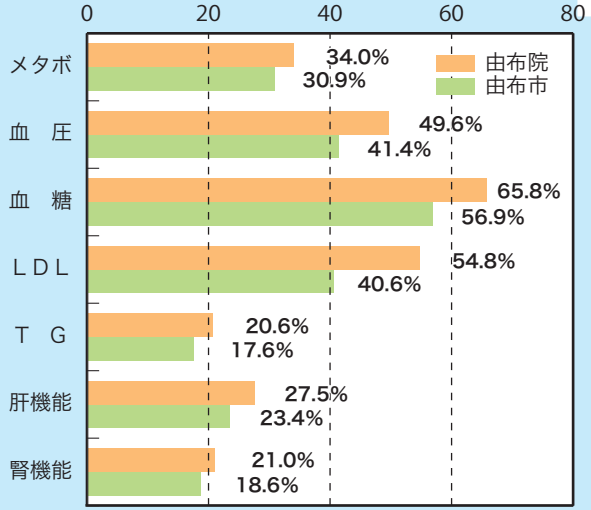
回　答：1,260件

			由布院	由布市
運動器	① ② ③ ④ ⑤	階段を手すりや壁をつたわらないと昇れない 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない 15 分位続けて歩けない 過去 1 年間の転倒歴 転倒への不安が大きい	16.0%	18.4%
閉じこもり	⑥	週に 1 回以上の外出をしない	21.3%	27.9%
口腔	⑦ ⑧ ⑨	半年前に比べて固いものが食べにくい お茶や汁物等でむせる 口の渇きが気になる	25.4%	24.3%
低栄養	⑩ ⑪	身長・体重によるBMI値が 18.5 未満 6か月間で2～3kg 以上の体重減少あり	1.0%	1.2%
認知	⑫	物忘れが多い	42.3%	43.6%
生活機能	⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰	バスや電車を使って 1 人で外出できない 自分で食品・日用品の買物をしていない 自分で食事の用意をしていない 自分で請求書の支払いをしていない 自分で預貯金の出し入れをしていない	5.2%	6.8%
うつ	⑱ ⑲	この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになった この 1 か月間、どうしても物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがした	39.7%	38.2%

健診

【健診受診率】45.6%（市内16地域中7番目）

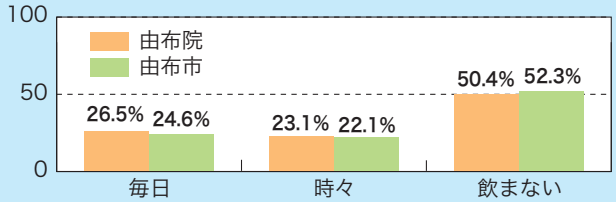
健診有所見率（令和４年度の健診結果より）



生活習慣（令和４年度健診時の問診票より）

	質問項目	由布院	由布市
嗜好休養	たばこは吸わない	86.1%	86.0%
	睡眠で休養が十分にとれている	77.5%	77.8%
活動	30分以上の運動を週２回以上実施	42.6%	40.2%
	日常生活で１日１時間以上歩く	56.5%	59.1%
	人と比較して歩くのが速い	51.1%	45.5%
食	人と比較して食べる速度が速い	30.3%	27.1%

飲酒頻度（令和４年度健診時の問診票より）



健診（後期高齢者）

【健診受診率】34.0%（市内 16 地域中 8 番目）

生活習慣（令和４年度健診時の問診票より）

	質問項目	由布院	由布市
喫煙	たばこは吸わない	96.1%	95.2%
運動転倒	この１年間に転倒あり	20.2%	19.9%
	ウォーキングなどの運動習慣あり	63.7%	58.4%
低栄養	６ヶ月で２～３kg以上の体重減少あり	13.4%	13.4%
歯科	半年前に比べて固いものが食べにくい	27.3%	26.9%
認知	同じことを聞くなど物忘れあり	17.5%	18.2%
社会参加	週に１回以上の外出あり	92.5%	88.2%
	家族や友人と付き合いがある	95.3%	96.0%

湯平・水地地域

人口

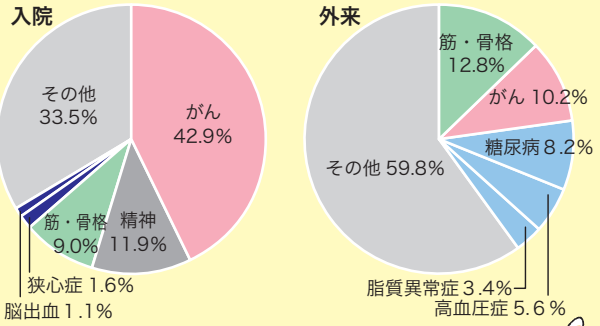
	人口	高齢化率
令和３年度	602人	53.2%
令和４年度	580人	52.2%

各年12月末時点人口

由布市内の16地域（４ページ参照）のうち、人口は５番に少なく、高齢化率は５番目に高い地域です。

医療

《医療費に占める疾患の割合》



入院の医療費については、がんが最も高く、全体の約４割を占めています。次いで精神、筋・骨格の順に高いです。外来の医療費については、筋・骨格が最も高く、次いでがん、糖尿病の順に高いです。

由布市平均と比較して結果がよかった項目

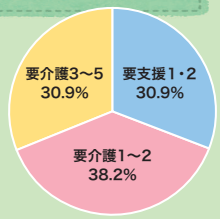
由布市平均と比較して心配な項目

介護

【要支援・要介護認定率】18.2%（市内16地域中9番目）

※総合事業対象者は除く

要支援・要介護認定率の内訳



ニーズ調査結果（令和４年度調べ）

対象者：65歳以上

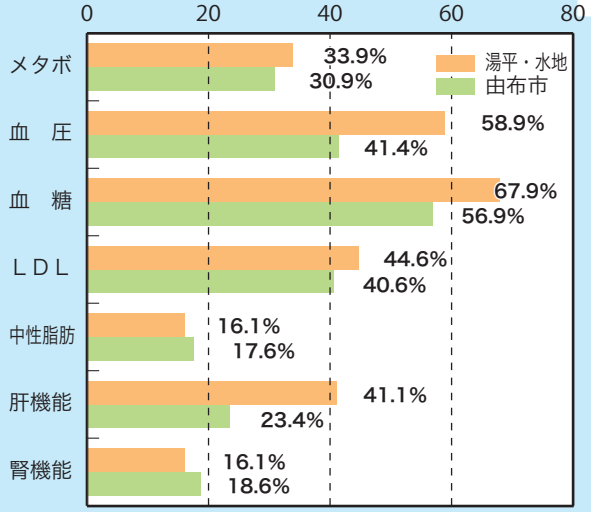
回　答：185件

			湯平・水地	由布市
運動器	① ② ③ ④ ⑤	階段を手すりや壁をつたわらないと昇れない 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない 15 分位続けて歩けない 過去 1 年間の転倒歴 転倒への不安が大きい	22.2%	18.4%
閉じこもり	⑥	週に 1 回以上の外出をしない	41.1%	27.9%
口腔	⑦ ⑧ ⑨	半年前に比べて固いものが食べにくい お茶や汁物等でむせる 口の渇きが気になる	25.4%	24.3%
低栄養	⑩ ⑪	身長・体重によるBMI値が 18.5 未満 6か月間で2～3kg 以上の体重減少あり	2.2%	1.2%
認知	⑫	物忘れが多い	42.7%	43.6%
生活機能	⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰	バスや電車を使って 1 人で外出できない 自分で食品・日用品の買物をしていない 自分で食事の用意をしていない 自分で請求書の支払いをしていない 自分で預貯金の出し入れをしていない	10.8%	6.8%
うつ	⑱ ⑲	この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになった この 1 か月間、どうしても物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがした	43.2%	38.2%

健診

【健診受診率】45.2%（市内16地域中9番目）

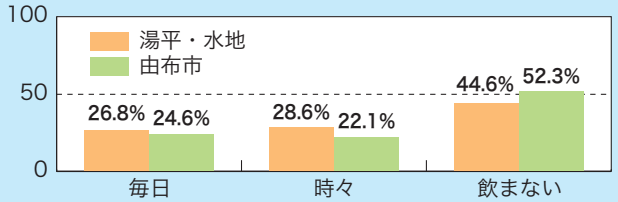
健診有所見率（令和４年度の健診結果より）



生活習慣（令和４年度健診時の問診票より）

	質問項目	湯平・水地	由布市
嗜好休養	たばこは吸わない	94.6%	86.0%
	睡眠で休養が十分にとれている	82.1%	77.8%
活動	30分以上の運動を週２回以上実施	48.2%	40.2%
	日常生活で１日１時間以上歩く	60.7%	59.1%
	人と比較して歩くのが速い	55.4%	45.5%
食	人と比較して食べる速度が速い	21.4%	27.1%

飲酒頻度（令和４年度健診時の問診票より）



健診（後期高齢者）

【健診受診率】34.8%（市内 16 地域中 6 番目）

生活習慣（令和４年度健診時の問診票より）

	質問項目	湯平・水地	由布市
喫煙	たばこは吸わない	100.0%	95.2%
運動転倒	この１年間に転倒あり	17.4%	19.9%
	ウォーキングなどの運動習慣あり	68.1%	58.4%
低栄養	６ヶ月で２～３kg以上の体重減少あり	11.6%	13.4%
歯科	半年前に比べて固いものが食べにくい	30.4%	26.9%
認知	同じことを聞くなど物忘れあり	29.0%	18.2%
社会参加	週に１回以上の外出あり	87.0%	88.2%
	家族や友人と付き合いがある	94.2%	96.0%

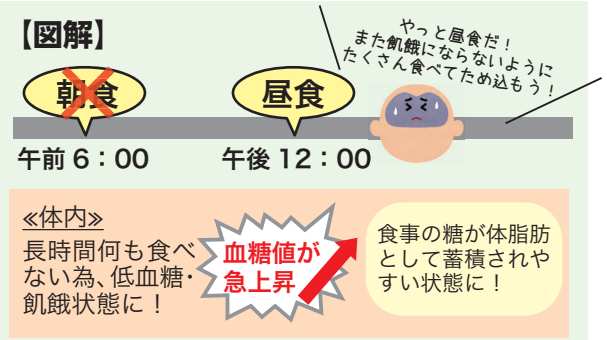
＼めざせ全問正解！／

ゆーふーの健康〇×クイズ

第1問 朝食を抜くことは、ダイエットに効果的である

◆朝食を食べないとどうなるの？

朝食を食べないことが習慣化すると、下の【図解】のような状態が体内で繰り返し起こり、太りやすくなってしまいます。
また、血糖値の急激な変化により、血管が傷ついて動脈硬化が引き起こされ、糖尿病のリスクが高くなったりします。
これらを防ぐためにも、朝食はもちろん、昼食・夕食ともに３食しっかり食べるということがとても大切です。



【答え】×

第2問 高血圧や糖尿病を予防するためには１日に 8,000 歩あるくだけでよい

◆１日の平均歩数からわかる、予防できる病気

歩数	中強度の運動時間（速歩き等）	予防できる病気
2000歩	0分	寝たきり
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7. 5分	要支援･要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗鬆症、骨折
8000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症
10000歩	30分	メタボリックシンドローム

≪表の見方≫
高血圧・糖尿病・脂質異常症の予防のためには、１年間の１日平均歩数が8,000歩以上で、そのうち、中強度の活動時間（速歩き等）が20分以上含まれていること。

単に歩く（歩数）だけではなく、中強度の運動を取り入れることがポイントです。中強度の運動で、誰もが実践しやすく、おススメなのが速歩き！歩幅は普段より５㎝大きく、１分間で120歩（１秒で２歩くらいのリズム）うっすら汗をかく程度の速歩きが、中強度の運動の目安です。

【参考】地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター
運動科学研究室長 青柳幸利
※協力：株式会社健康長寿研究所 http://kenju-jp.com/

【答え】×

第3問 由布市国保でたばこを吸っている人の割合は大分県内で一番低い

◆由布市国保でたばこを吸っている人の割合は大分県内で１番高い（令和５年度 KDB でみる大分より）

＼たばこを辞めるとこんな効果が！／

20分後	8時間後	24時間後	48時間後	2週間～3か月後	1か月～9か月後	5年～10年後	15年後
・血圧が正常値になる	・血中の酸素濃度が正常になる	・心臓発作のリスクが下がる	・味覚・嗅覚が回復し始める	・循環機能が改善する	・咳・息切れ・疲労が改善する ・かぜ等の感染症に罹りにくくなる	・肺がんのリスクが半減する	・肺がん等の病気のリスクが非喫煙者と同程度になる

禁煙の効果は最後の１本を吸った20分後からあらわれます。
何年たばこを吸っていても、禁煙をするのに遅すぎることはありません。これを機に、禁煙をはじめませんか？

【答え】×

生活習慣病を防ぐポイントをもっと知りたい！という方はコチラ▶▶▶
由布市ホームページ掲載　ゆーふーのヘルスアップトーク (R2 ～ R5 年度)

QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です