

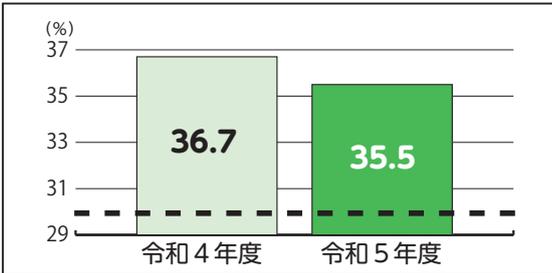
連載1回目



ゆーふーのヘルスアップトーク

健診結果から見える由布市の現状
～令和4年度と令和5年度（暫定値）の国保の健診結果から見えること～

メタボ該当者・予備群の人口割合



やや減少しているけど、
まだ大分県平均値を
上回っているね。
めざせ大分県平均値！

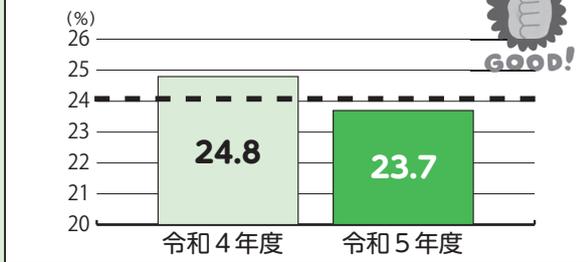
令和5年度大分県平均値
(29.9%)



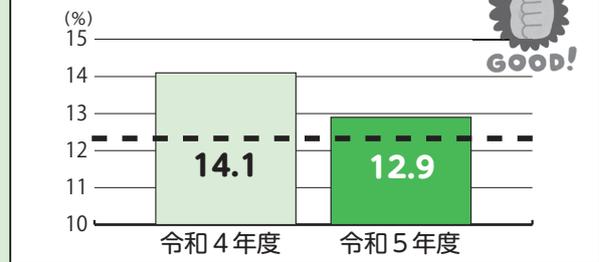
問診票の回答から見える生活の変化

【改善傾向にあるもの】

毎日お酒を飲む人の割合

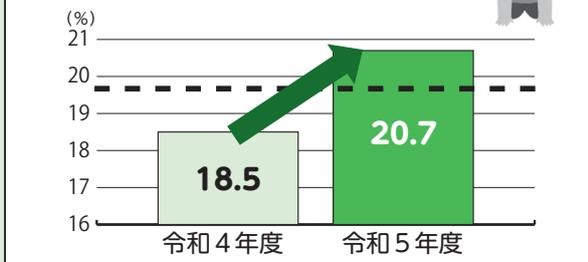


喫煙の人の割合

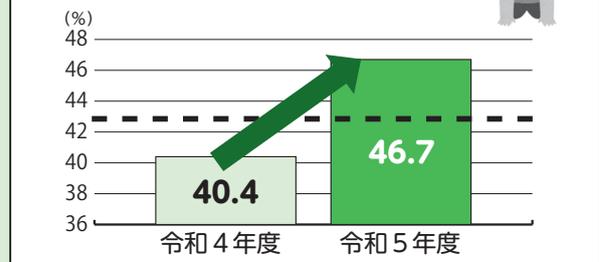


【悪化傾向にあるもの】

「噛みにくい」と感じる人の割合



1日1時間以上の運動なしの人口割合



出展：KDBシステム「地域の全体像の把握」

令和6年度も、メタボ予防のために、定期的な体重測定やバランスの良い食事、運動、禁煙、休肝日をつくるなど、それぞれの取り組みを継続することが大切です。そして、年に1回の健診も忘れずに受診してください。

●問い合わせ 健康増進課 ☎097-582-1120



市報 de お茶の間サロン紹介 No. 13 ～球あそび会～



【活動日】毎週水曜日 午前9時30分 【活動場所】上市公民館

【対象者】上市自治区在住の方 【人数】約6人

「ピンピンコロリ」を目標に、毎週1回、卓球で体力維持！
おしゃべりでストレス解消！ただ今、仲間を募集中です。



●問い合わせ 高齢者支援課 ☎097-529-7349