

## いつまでも健康でいきいきと！

千葉県では、科学的な根拠に基づいた健康戦略を展開するため、県民の健康課題を明らかにする疫学調査(コホート研究等)を実施しています。

鴨川市と県が共同で実施しております「おたっしや調査」からわかってきたことをお知らせしております「おたっしや元気通信」の第2号では要介護認定調査結果についてお知らせします。

「おたっしや元気通信」は鴨川市ふれあいセンターなどで入手することができます。また衛生研究所ホームページよりファイルをダウンロードできますので、今後もひきつづきご覧下さい。

### チーバのワンポイントアドバイス



2010 ゆめ半島千葉国体  
ゆめ半島千葉大会  
マスコットキャラクター  
「チーバくん」

インフルエンザに注意しましょう。～かからない・うつさない～  
・外出後は手洗い・うがいをしましょう。手洗いは石けんを使ってしっかりと。  
・咳エチケット：咳がでるときはマスクをしましょう。  
・発熱やのどの痛み・咳等の呼吸器症状がある方は、早めに医療機関を受診しましょう。  
・ぜんそく・慢性心疾患・腎機能障害など基礎疾患のお持ちの方は、あらかじめかかりつけ医に相談しましょう。

### 【お問い合わせ】

千葉県衛生研究所・健康疫学研究室

〒260-8715 千葉市中央区仁戸名町 666-2

TEL : 043-266-7989

FAX : 043-265-5544

ホームページ

健康疫学研究室

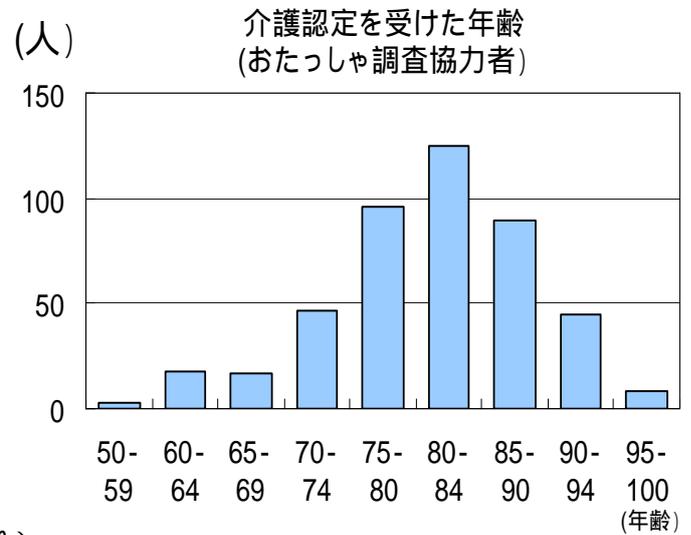
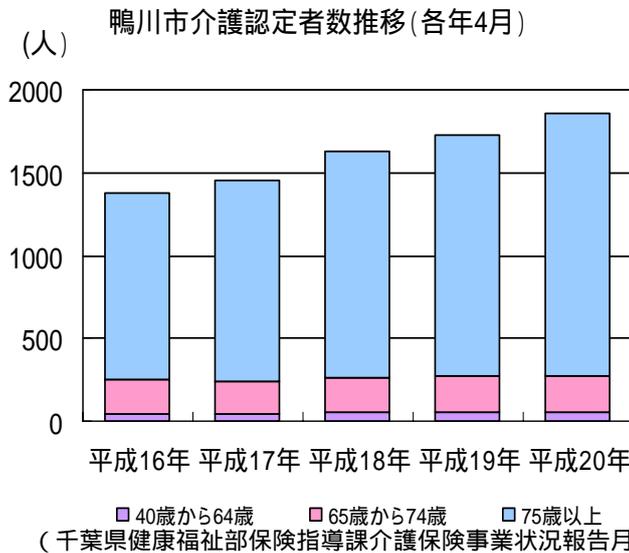
検索



## 要介護認定調査結果から

おたっしゃ調査では要介護認定結果および原因疾病の調査を行っています。調査からわかりました内容をご紹介します。

### 要介護認定者は70歳代から急増！

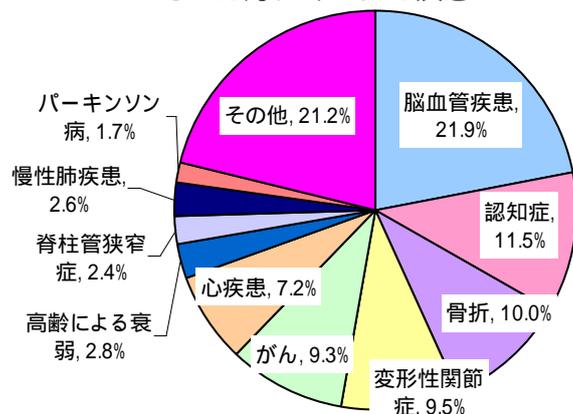


上図左は鴨川市全体で要介護認定を受けた人の年齢別推移を示しています。要介護の認定を受けた人は75歳以上で年々増加し、平成20年4月の時点では鴨川市の75歳以上人口6,066人中1,584人(26.1%)の人が要介護の認定を受けています。

上図右はおたっしゃ調査協力者における、平成20年度までに新たに要介護認定を受けた人たちの年齢構成を示しています。新規に要介護認定を受けた方の人数は70~74歳、75~79歳で倍増し、全体では75歳以上が81%を占めていました。

### 要介護状態の原因となる疾患は？

おたっしゃ調査協力者の中で要介護状態となった方にみられた疾患



左のグラフはおたっしゃ調査協力者の方で要介護状態となった方にみられた疾患についてまとめたものです。

原因として最も多いのは脳血管疾患(脳梗塞や脳出血)次いで認知症でした。

平成19年に全国で行われた国民生活基礎調査の原因疾患でも1位は脳血管疾患で、今回の結果は同様の傾向を示しています。これらの他、骨折、変形性関節症などの骨格系の疾患、がんも要介護状態となる主要な疾患でした。

要介護状態にならないために(悪化をふせぐために)

生活習慣病の予防(無理のない運動、バランスの取れた食事など)を実践していくことは今の健康を守るだけでなく将来の介護予防へもつながります。

ご自分の健康管理や病気の早期発見のためにも、健康診断を受診しましょう。