

すみだ健康カルテ

2025



すみだ健康カルテは、区民の皆様が墨田区のことを知り、
今から取り組めることや、どのように暮らしていきたいかを
考えるきっかけとしていただくために作成しました。

ご自身の健康づくりのために、また誰もが健康に暮らす
環境づくりのためにご活用ください。

もくじ

気になるページをめくってみましょう！



人口等のデータ

健康に関するデータから見た特徴は？ 03



特定健診・特定保健指導

墨田区国民健康保険特定健診と特定保健指導の現状 07

40歳以上の約3人に1人がメタボ・メタボ予備群 08

メタボに繋がりやすい要因を知っておこう 09

定期的に健康診査を受けましょう 10



がん

がん予防は早期発見・早期治療が大事！ 11



骨折

高齢者（75歳以上）の転倒・骨折 12

転倒・骨折を予防して、元気な生活をつづけよう 13



フレイル

フレイルを予防して元気な100歳に 16



オーラルフレイル

75歳以上の約10人に1人がオーラルフレイル 19

はじめるなら今！オーラルフレイル対策 20

うつ・認知機能とオーラルフレイルの関係性 21



薬

必要な薬だけを飲んでいる？ 23



こどものからだ

小・中学生の肥満・痩せすぎ 25



こどもの歯

小・中学生のむし歯の実態 27

学童期から始める歯と口の健康づくり 28

壮年期・高齢期

小・中学生

墨田区全体

区民のみなさん、
私たちと一緒に墨田区全体に
ついて見て行きましょう!



地域で活動する医師・保健師

墨田区ってどんな特徴が
あるのかな?



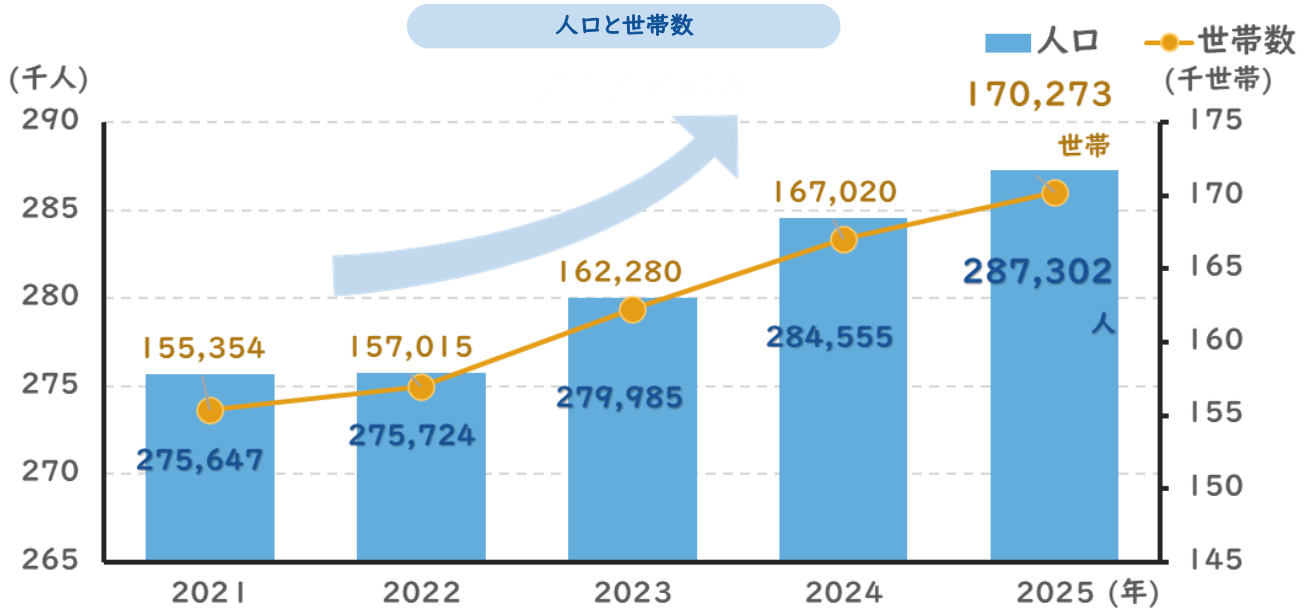
区民のみなさん

健康に関連する データから見た特徴は？

人口や年齢構成を
見てみましょう



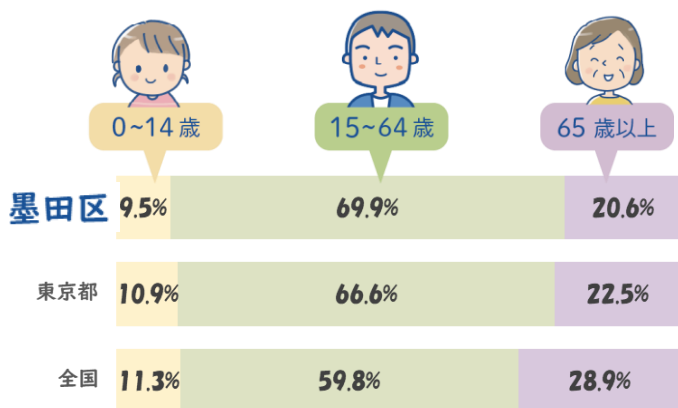
人口・世帯数は年々増加



出典：墨田区住民基本台帳（各年1月）

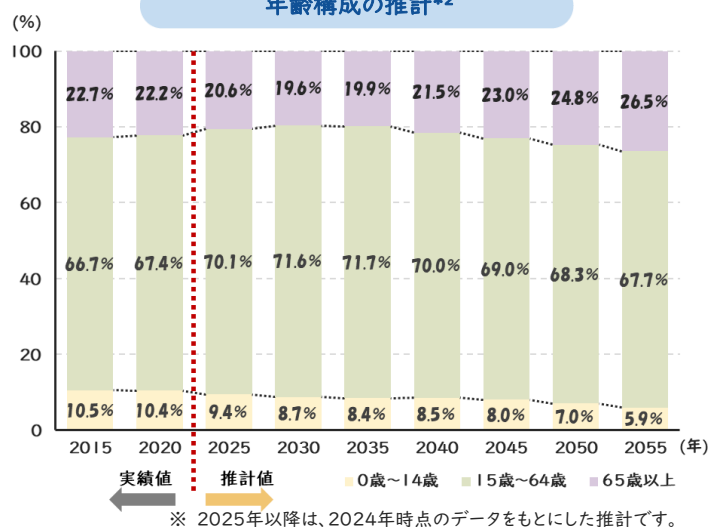
生産年齢人口（15歳～64歳の人の割合）が全国・東京都より高い

年齢構成の比較（2025年）*1



※ 2025年の年齢構成は実績値です。

年齢構成の推計*2



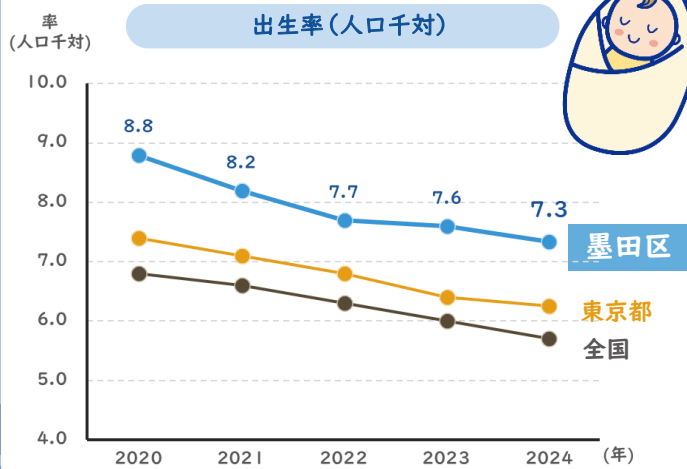
墨田区は全国・東京都に比べて、
子どもや高齢者の割合が少なく
住民の約7割は生産年齢人口なのね

将来推計を見ると、
こどもの割合は年々減っていき
高齢者の割合は2030年以降
増えていきそうだね



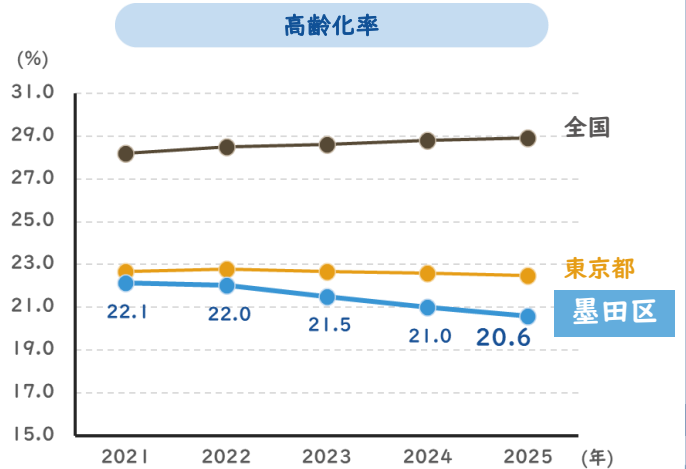
※ 各値は小数第1位で四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

出生率は全国・東京都より高い



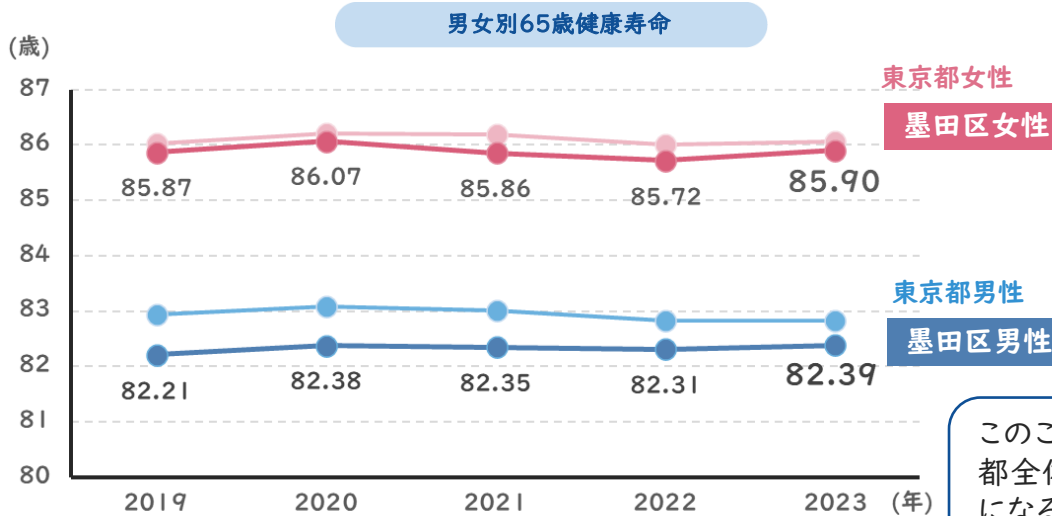
出典:人口動態調査

高齢化率は全国・東京都より低い



出典:住民基本台帳(各年1月)

健康寿命(65歳健康寿命)は横ばいで推移



男女とも
65歳健康寿命は
都より短いですね

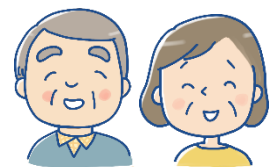
このことから、墨田区は東京都全体と比べて、介護が必要になる時期が少し早いことがわかります

出典:東京都ホームページ「とうきょう健康ステーション」

健康寿命とは?

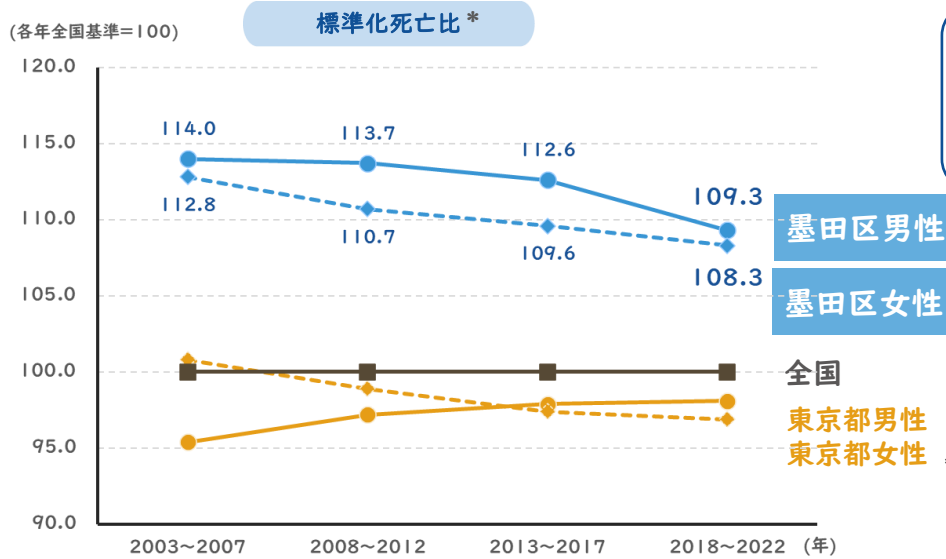
健康寿命は、健康上の理由で日常生活が制限されることなく過ごせる期間のことです。

「65歳健康寿命」とは、65歳の方が、介護を必要とせず、日常生活を支障なく送ることができる期間のことで、東京都では、65歳の方が要介護2以上の認定を受けるまでの平均自立期間で「65歳健康寿命」を算出しています。



出典:東京都ホームページ「とうきょう健康ステーション」

死亡リスクは全国・東京都より多い



年齢構成や人口の影響を取り除いて比べると、墨田区は全国や東京都より、亡くなる人が多い傾向があるね



*「標準化死亡率」は、全国平均を100として、地域ごとの死亡率を比べるためのものです。年齢構成や人口の違いを考慮して計算しているため、極端な偏りがなく比較することができます。

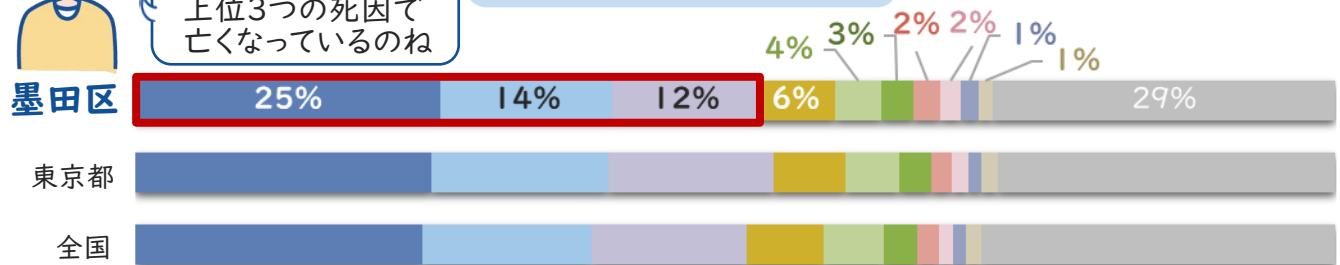
出典：2003～2022年 KDBデータ

死因の上位はがん、心疾患、老衰

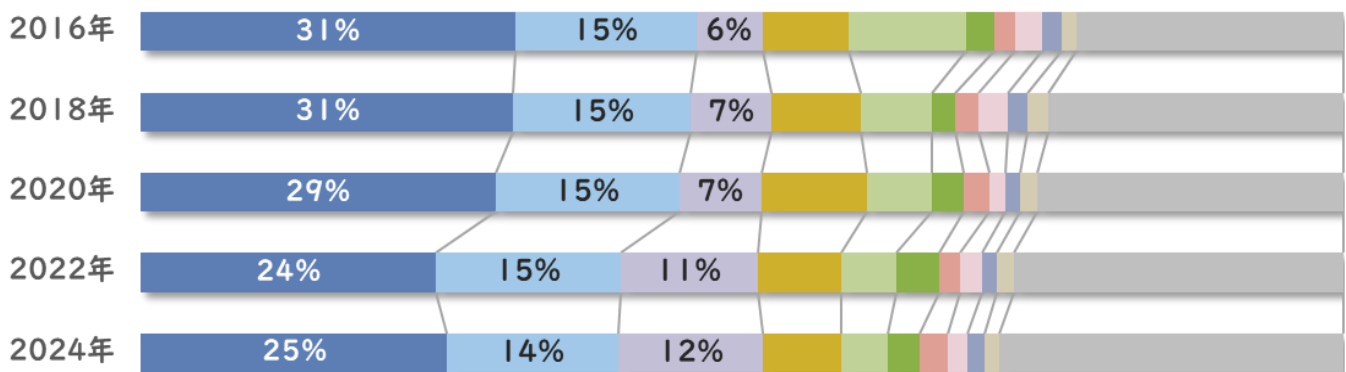


約2人に1人は上位3つの死因で亡くなっているのね

主要死因の割合(2024年)



墨田区の主要死因の割合の推移



- 悪性新生物(がん)
- 心疾患
- 老衰
- 脳血管疾患
- 肺炎
- 不慮の事故
- 腎不全
- 肝疾患
- 慢性閉塞性肺疾患
- 自殺
- その他

がんや心疾患、脳血管疾患は、食事や運動、喫煙や飲酒といった生活習慣と関係が深いので注意が必要だね



※ 各値は四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

出典：墨田区行政基礎資料集 7保健衛生

壮年期・高齢期



この章では、枠の色で内容が分かれています。読み進める際に参考にしてください。

水色：基礎データ 墨田区の現状を客観的に把握するための基本情報です。

黄緑：分析結果 墨田区が独自に行った解析に基づき、課題や傾向を示しています。

オレンジ：健康アドバイスや案内 今日からできる予防や改善のポイント、区からの案内・お知らせをまとめています。

基礎データ

分析結果

健康アドバイスや案内

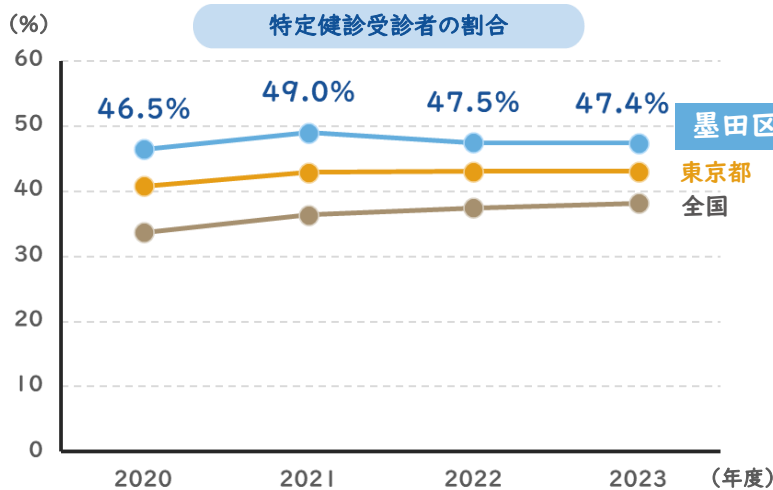
墨田区国民健康保険特定健診と特定保健指導の現状

特定健診（メタボ健診）の結果より、がんや心臓病、脳梗塞などの生活習慣病の発症リスクが高い方には、保健師や管理栄養士などの専門スタッフが生活習慣の改善をサポートする「特定保健指導」を実施しています

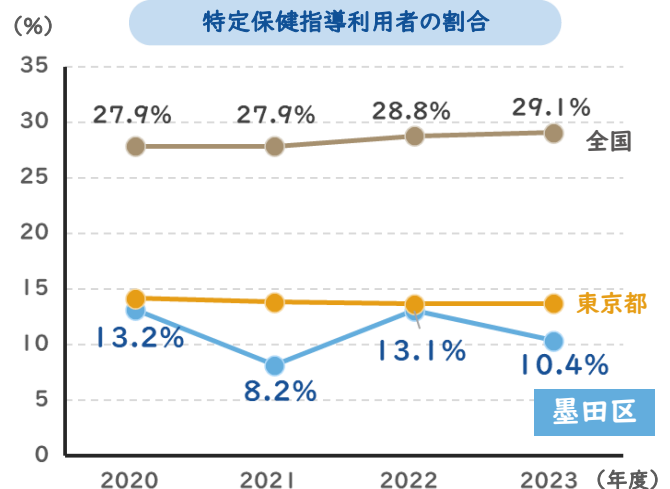
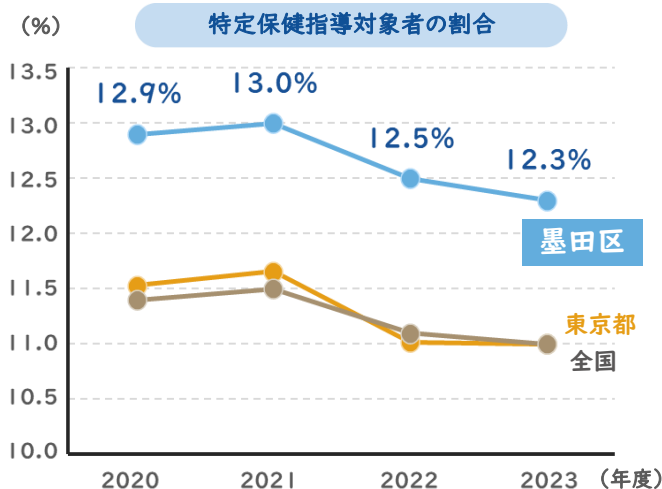


腹囲や血圧、血糖といった健診項目や、喫煙習慣に関する項目をもとに、特定保健指導の対象者を選定しています

全国・東京都と比べて 特定保健指導対象者の割合は高いが、利用者の割合は低い



墨田区は、特定保健指導対象者の割合は横ばいなのに、利用者の割合は減少傾向なんだね



出典：国民健康保険中央会市町村国保特定健診・保健指導実施状況（速報値）、2020～2024年度 KDB国保 墨田区データ、東京都国民健康保険団体連合会特定健康診査等の実施状況に関する結果報告

40歳以上の約3人に1人が メタボ・メタボ予備群

(墨田区国民健康保険加入者のうち)

メタボ診断してみよう

Q1. 内臓脂肪型肥満ですか？



腹囲が
男性 **85 cm 以上**
女性 **90 cm 以上**
だと内臓脂肪型肥満

はい

いいえ

Q2. あてはまるものはいくつ？

高血糖

高血圧

脂質異常

2つ以上

1つ

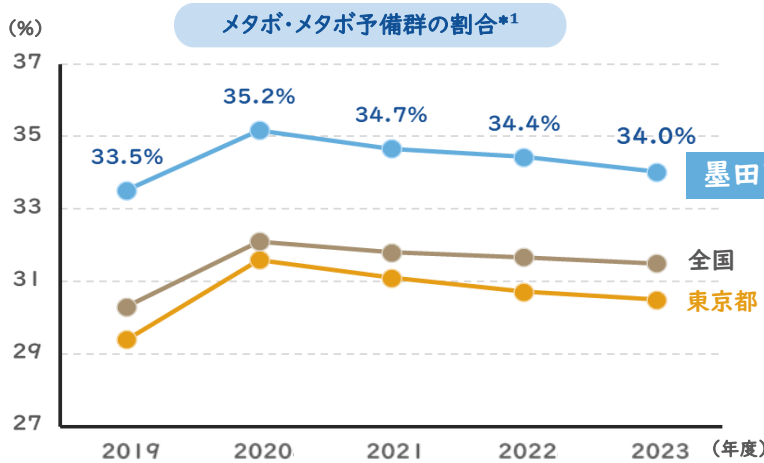
メタボ

メタボ予備群

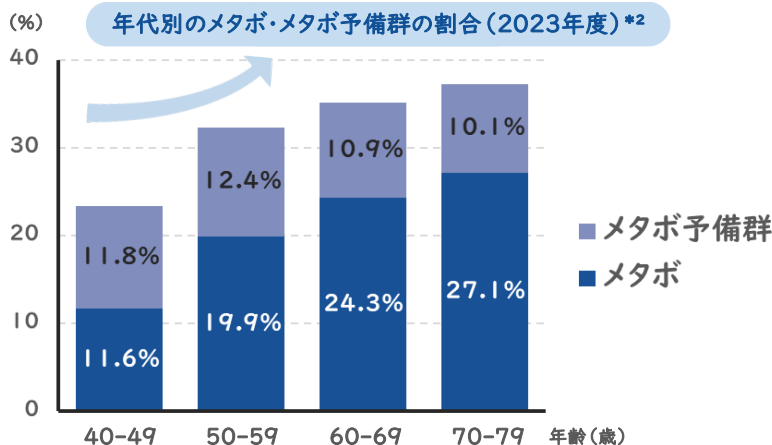


メタボではありません

メタボ・メタボ予備群の割合は34.2%で全国・東京都よりも高い



墨田区はメタボ・メタボ予備群の割合が、全国・東京都よりも高い状態が続いていますね



メタボの占める割合が年代とともに増加しているのね



出典*1: 国民健康保険中央会市町村国保特定健診・保健指導実施状況(速報値)、東京都国民健康保険団体連合会特定健康診査等の実施状況に関する結果報告

出典*2: 2023年度 墨田区健康情報システムデータ

メタボに繋がりやすい要因を知っておこう

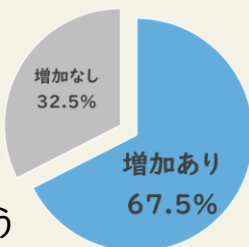
メタボ・メタボ予備群に
つながりやすい要因を
墨田区のデータから
分析してみました



1位

20歳から10kg以上の 体重増加

約7割の方に、20歳から10kg以上の体重増加が見られました。体重が増えすぎないように気を付けましょう。



2位

男性

約7割が男性でした。男性はより注意が必要です。



3位

60代

60歳代が多くいました。年齢が上るとメタボになりやすくなるので、食生活の見直しや運動を心がけましょう。



4位

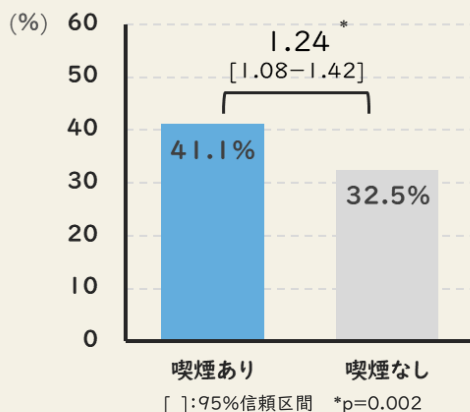
検査値異常

尿酸値が高い人が多くいました。高プリン体の食事、アルコールの過剰摂取を避けましょう。



5位

メタボ・メタボ予備群に該当した人の割合とオッズ比



喫煙

喫煙している人は、喫煙していない人に比べて、メタボ・メタボ予備群の発生しやすさ(オッズ)が約1.2倍高いことがわかりました。

また、メタボと喫煙が合わさると循環器疾患の発症リスクをさらに高め、男性は喫煙かつメタボ該当で約3.56倍、女性は約4.84倍高めると言われています。

※ グラフの棒の高さは発生割合(%)を示すため、割合とオッズ比の数値は一致しない。

定期的に健康診査を受けましょう



みなさんは、健康診査（健診）を受けていますか？
病気の早期発見・早期治療には、
健康診査等を定期的に受けることが非常に効果的です

区からの
お知らせ

区民向けに様々な健康診査を実施しています

健康診査

健診種類	対象年齢	自己負担額	申し込み方法
若年区民健康診査	16歳～39歳 ※定期的な健康診査を受診する機会がない方	500円	電子申請または 専用コールセンター ☎03-5608-1599 (平日午前9時～午後6時まで)
特定健康診査	40歳～74歳 ※国民健康保険に加入中の方	無料	申し込み不要 ※対象の方へは個別で 受診票等が届きます
75歳以上の健康診査	75歳以上 ※後期高齢者医療制度に加入中の方		
生活習慣病予防健康診査	40歳以上 ※生活保護受給中の方		

若年区民健康診査の電子申請はこちらから→



歯科健康診査

健診種類	対象年齢	自己負担額	申し込み方法
成人歯科健康診査	20歳、25歳、30歳、35歳、40歳、45歳、 50歳、55歳、60歳、65歳、70歳	無料	申し込み不要 ※対象の方へは個別で 受診票等が届きます
後期高齢者歯科健康診査	75歳、77歳、79歳、81歳、83歳、85歳		

その他の検診等

健診種類	対象年齢	自己負担額	申し込み方法
肝炎ウイルス検診	16歳以上 ※過去に肝炎ウイルス検診を受診した方を除く	無料	電子申請または 専用コールセンター ☎03-5608-1599 (平日午前9時～午後6時まで)
骨密度測定会	30歳～70歳		

肝炎ウイルス検診の電子申請はこちらから→



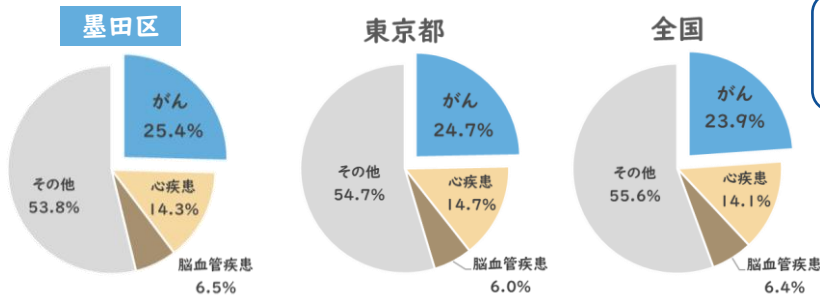
骨密度測定会の電子申請はこちらから→



がん予防は 早期発見・早期治療が大事！

4人に1人の死因ががん！

主要な死因による死亡の割合(2024年)



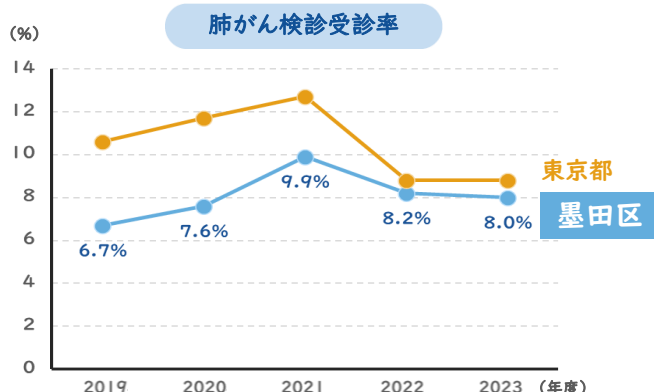
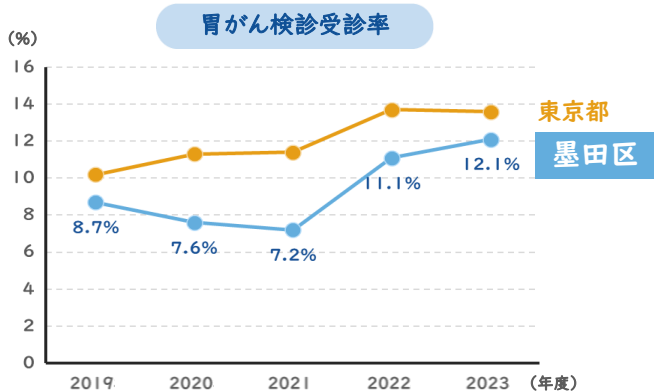
がんは思ったよりも
身近な話なんだね



※ 各値は四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

出典: 墨田区行政基礎資料集 7保健衛生(令和7年度)

東京都と比べて胃がん検診と肺がん検診の受診率が低い



出典: 東京都ホームページ「とうきょう健康ステーション」

区からの
お知らせ

区のがん検診なら無料または低額で受けられます

検診種類	対象年齢	受診間隔	自己負担額
胃がん検診(内視鏡検査)	50歳以上	2年度に1回	1,500円
胃がん検診(X線検査)	40歳以上	1年度に1回	無料 <small>※1年度でも胃内視鏡検査を受診した後は2年度に1回となります</small>
大腸がん検診		1年度に1回	400円
肺がん検診		1年度に1回	無料
乳がん検診		2年度に1回	無料 ※女性のみ
子宮頸がん検診	20歳以上	2年度に1回	無料 ※女性のみ
前立腺がん検診	50歳~74歳	1年度に1回	700円 ※男性のみ



早期に発見することで
身体への負担も少なく、
治療にかかる費用も軽減
できるから
がん検診は大事だね

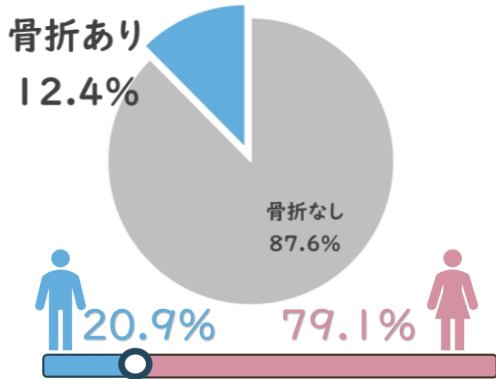


←がん検診の詳細はこちらから
墨田区公式ウェブサイト「がん検診」
※令和8年度のページは
令和8年4月頃に公開予定です

高齢者（75歳以上）の転倒・骨折

女性は男性の約4倍骨折している

1年間に骨折した人の割合（2024年度）



12.4%の人が1年間に骨折しているのね



女性のほうが男性より約4倍骨折している人が多いね

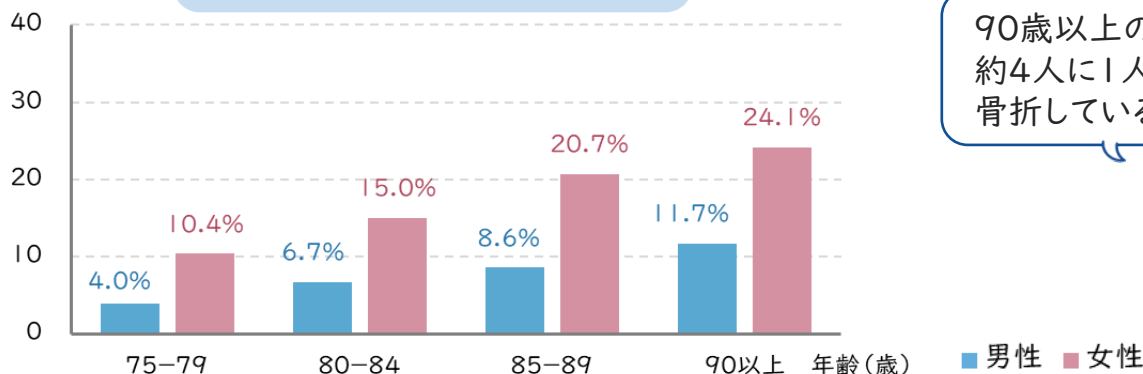


出典：KDB後期高齢者（75歳以上）墨田区データ

とくに女性では年齢が上がるほど骨折している人が増加

(%)

男女別年代別の骨折者の割合（2024年度）



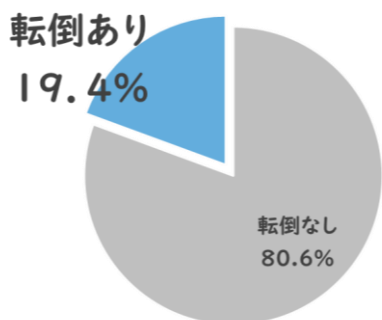
90歳以上の女性では約4人に1人が1年間に骨折しているのね



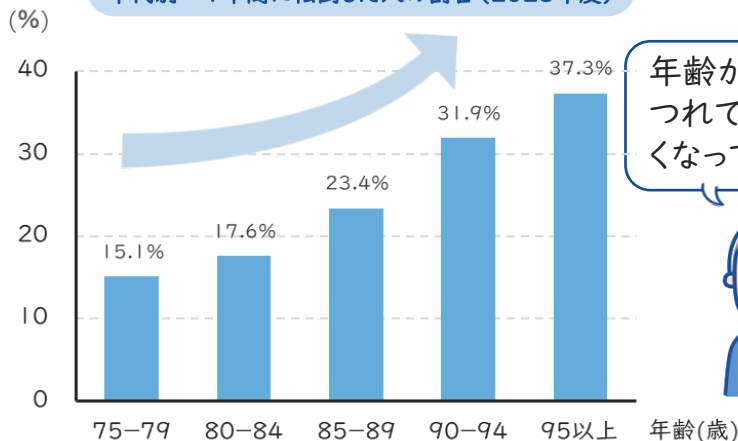
出典：KDB後期高齢者（75歳以上）墨田区データ

75歳以上の約5人に1人が1年間に転倒している

1年間に転倒した人の割合（2023年度）



年代別：1年間に転倒した人の割合（2023年度）



年齢が上がるにつれて、転びやすくなっているね

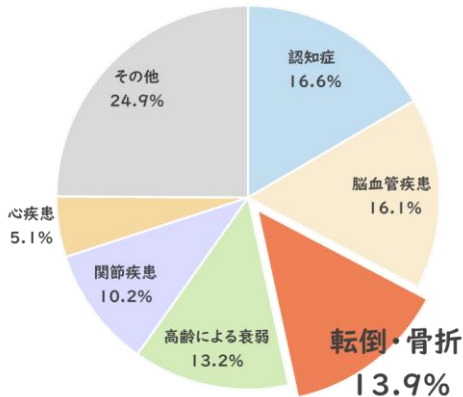


出典：KDB後期高齢者（75歳以上）墨田区データ

転倒・骨折を予防して、 元気な生活をつづけよう

転倒・骨折は要介護認定の原因 第3位

介護が必要となった原因



- 要支援・要介護認定の原因の3番目が「転倒・骨折」。「転倒・骨折」は、健康寿命を大きく短縮させる原因となります。

特に女性は、骨密度が年齢とともに低下していきます。少しでも低下させないように、若いうちから骨密度を減らさない生活を心がけることが大切です。



出典：2022年度国民生活基礎調査

40代から始めよう！骨密度を低下させない生活

運動で骨に刺激を

何歳になっても骨は運動によって強くすることができます。ジョギングやウォーキング、かかと落とし等の運動も有効です。



ビタミンD



適度な日光浴と食事（魚やきのこ等）でビタミンDを摂ることで、カルシウムの吸収を高め骨を丈夫にします。



カルシウム



骨の主成分であるカルシウム。乳製品や大豆製品、小魚などを取り入れて、1日700mgのカルシウムを摂りましょう。

禁煙

喫煙は骨に悪影響を与え、骨密度を低下させます。



生活習慣病の重症化予防

生活習慣病は、骨の質の劣化が起こるとされています。重症化予防に努めることが大切です。



適切な運動と栄養を組み合わせることで、骨密度を維持しましょう。



出典：厚生労働省ホームページ「骨活のすすめ」

区からの
お知らせ

自分の骨密度について知るためには・・・骨密度測定会



墨田区では、区民の方を対象に、骨密度測定会を実施しています。

ぜひこの機会に参加してみましょう



←骨密度測定会の
詳細はこちらから
墨田区公式ウェブサイト
「骨密度測定会」

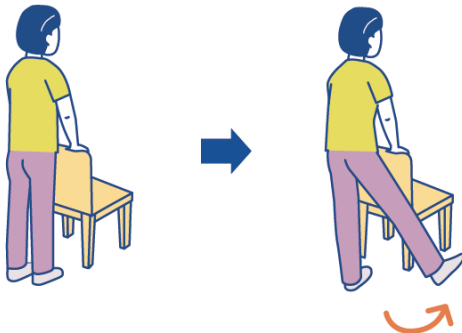
体操で転倒・骨折しないからだ作り

転倒事故を予防するためには筋力だけではなく、バランス能力が重要です
一日数回の体操でバランス能力をきたえましょう



転倒しないように気を付けて運動しましょう

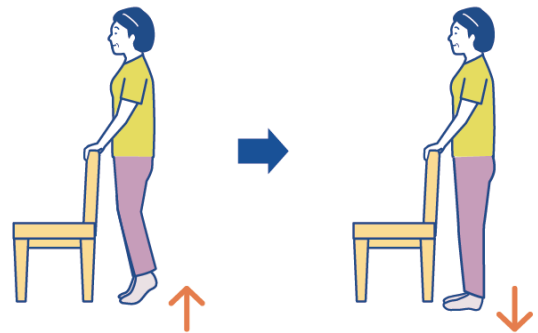
01 足開き体操



足は真横に広げます

膝を伸ばして
横に足を持ち上げます

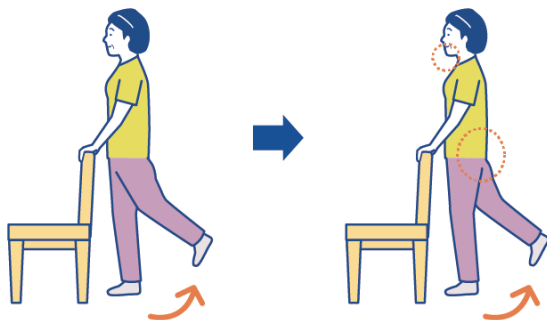
02 つま先立ち運動



椅子などにつかまり
ゆっくりかかとを
上げます

かかとを降ろす時も
ゆっくりと行います

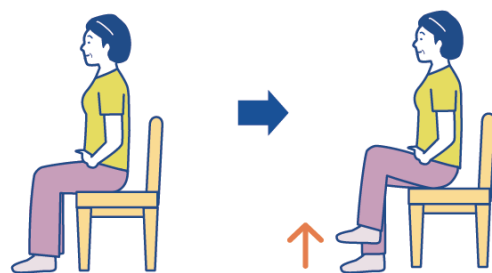
03 足上げ体操



足は真横に広げます

膝を伸ばして
横に足を持ち上げます

04 足踏み運動



背中を起こして
座ります

片足ずつ太腿部を上
持ち上げます。
背中が丸くならないよう
に注意します



高齢者の転倒の多くは、住み慣れた自宅で発生しています
コードの配線は壁をはわせる、1~2cmの段差には
スロープや手すりをつけるなど、転倒予防の工夫を
することも必要です



←詳細はこちらから
墨田区公式ウェブサイト
「健康に関するデータ
利活用」

骨折と生活機能・口腔機能低下の関連性



データから骨折につながりやすい要因を分析した結果、以下の2つに関連が見られました



男性

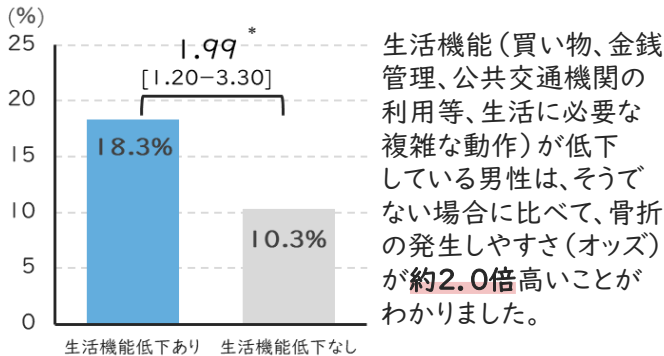
生活機能が低下している人は骨折の発生しやすさが約2倍



女性

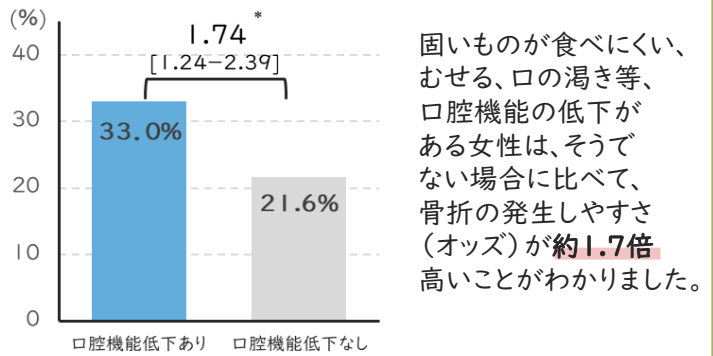
口腔機能が低下している人は骨折の発生しやすさが約1.7倍

骨折に該当した人の割合とオッズ比



[]:95%信頼区間 *p=0.008

骨折に該当した人の割合とオッズ比



[]:95%信頼区間 *p=0.005

※ グラフの棒の高さは発生割合 (%) を示すため、割合とオッズ比の数値は一致しない。

分析対象:2021年度「健康とくらしの調査」に回答した75歳以上の区民のうち、2022~2024年度の間、継続して区民だった男性586人、女性838人
分析方法:多変量解析(年齢、性別、世帯収入、生活習慣等で補正)

出典:KDB後期高齢者(75歳以上)墨田区データ、2021年度 墨田区健康とくらしの調査データ

区からの
お知らせ

墨田区訪問リハビリサポート事業のご案内



墨田区民で、心身機能が弱っていると感じる方を対象に
リハビリ専門職が自宅に訪問し、個人に合わせたリハビリプログラムの作成・指導を行います。
6か月間で4回訪問し、生活の質を向上させる様々な工夫やアドバイスをしてくれます。

ご利用の流れ

スタート

受診

無料

東京都リハビリテーション病院で、あなたの状態をチェック



1回目

リハビリプログラム作成

個人個人に合わせたリハビリプログラムを作ります

約1週間後

2回目

リハビリプログラムサポート

療法士が自宅を訪問してサポートします



約1か月後

3回目

フォローアップ

簡単な運動が毎日の日課になっているはず

約3か月後

4回目

フォローアップ



約6か月後

ゴール

受診・効果判定
無料

詳細はこちらから →

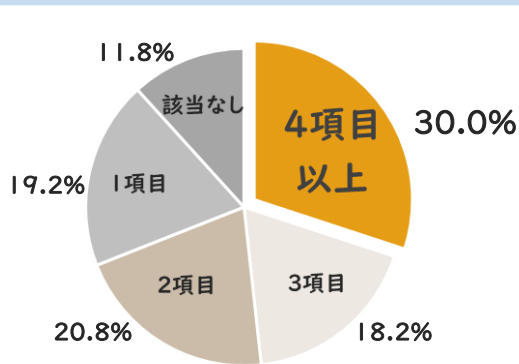
墨田区公式サイト
「訪問リハビリサポート事業」
「在宅療養リハビリサポート事業」



フレイルを予防して元気な100歳に

75歳以上の約3割がフレイル(※1)に該当

フレイルに関する12項目(※2)の該当割合(2023年度)



2023年度、75歳以上の健康診査受診者(17,194人)のうち、30%がフレイルに該当しました

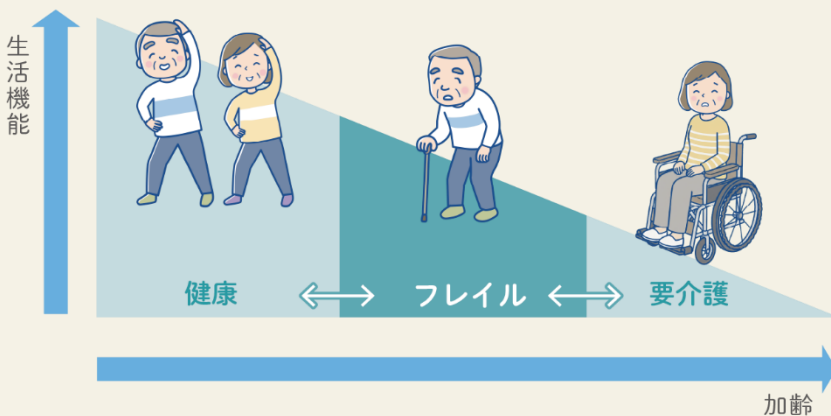
フレイルは身近な問題なのね



※1 フレイル該当:75歳以上の健康診査の問診票にて、食事・運動等のフレイルに関係する項目12個のうち、4個以上該当する人をフレイルに該当としています。
 ※2 フレイルに関する12項目:次ページ(17ページ)をご覧ください。

出典:KDB後期高齢者(75歳以上)墨田区データ

フレイルってなに？



- 年齢とともに心身の活力が低下して、要介護状態となるリスクが高い状態をフレイルと言います。
- 早めの対策で健康な状態に戻ることができます。

早めに対策することが大事なんだね



※ 東京都福祉局ホームページ「介護予防・フレイル予防」の「フレイルと要介護状態との関係」葛谷:日老医誌(2009)の図をもとに北村・新開らが改変したものを基に一部改変

出典:東京都福祉局ホームページ「介護予防・フレイル予防」

いつまでも、家族や友人、地域の人たちとつながりながら元気な毎日を送りたいですね
 そんな高齢期を過ごすには「**フレイル予防**」がカギとなります



フレイルに関する12項目の該当者割合ランキング

各項目の該当者割合

1位	以前に比べ歩くのが遅くなった	66.6%
2位	ウォーキングなどの運動を週に1回もしていない	40.0%
3位	半年前に比べ固いものが食べにくくなった	32.3%
4位	今日が何月何日か分からない時がある	27.0%
5位	お茶や汁物でむせることがある	21.1%
6位	この1年間で転んだことがある	19.4%
7位	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされる	18.1%
8位	6か月間で2～3kg以上の体重減少があった	13.2%
9位	週に1回以上外出していない	10.3%
10位	1日3食きちんと食べていない	8.7%
11位	ふだんから家族や友人と付き合いがない	5.8%
12位	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいない	5.5%

歩くのが遅くなった人や、運動が週1回以下の人の割合が高かったよ



固いものが食べにくくなった人や、むせる人の割合も高いね



75歳以上の健康診査では、問診票の12項目中4項目以上あてはまるとフレイルに該当します。

出典：2023年度 KDB後期高齢者(75歳以上)墨田区データ

フレイルはドミノ倒しのように進む



- フレイルの入り口は、人それぞれです。だからこそ、一つの入り口からドミノ倒しにならないように、それぞれの予防に努めることが重要です。

フレイルの入り口はいろいろあるのね



※ 東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 フレイル予防ハンドブック
日本歯科医師会 オーラルフレイル対応マニュアル2019年度版を基に一部改変

出典：厚生労働省ホームページ「そのカギを握るのはフレイル予防だ」

フレイルには身体、精神・心理、社会の3つの種類がある

- フレイルは、「身体的フレイル」、「精神・心理的フレイル」、「社会的フレイル」の3種類に大きく分かります。
- また、オーラルフレイル(口の機能低下)は、フレイル全体に影響されています。

身体的フレイル

移動機能の低下や
筋肉の衰え など



精神・心理的フレイル

うつ状態や軽度の
認知症の状態 など



社会的フレイル

社会とのつながりの
希薄化による独居や
経済的困窮の状態 など



オーラルフレイル

かむ力や飲み込む力が
弱くなる など



口の機能を維持することは
フレイル予防に大切なのね



参考:厚生労働省ホームページ「そのカギを握るのはフレイル予防だ」
「健康日本21アクション支援システム ~健康づくりサポートネット~『口腔機能の健康への影響』」

フレイル予防のポイントは栄養、体力、社会参加、口の健康



- フレイル予防に大切なポイントは、「栄養」、「体力」、「社会参加」、「口の健康」の4つ。
- 「食べて、動いて、人とつながる」というライフスタイルが効果的です。

「栄養」、「体力」、「社会参加」、
「口の健康」それぞれが影響
しあっているんだね



無理なく楽しく
フレイル予防に取り
組めるといいね



※ 東京都福祉局ホームページ「介護予防・フレイル予防」
「フレイルの予防習慣3プラス1」を基に一部改変

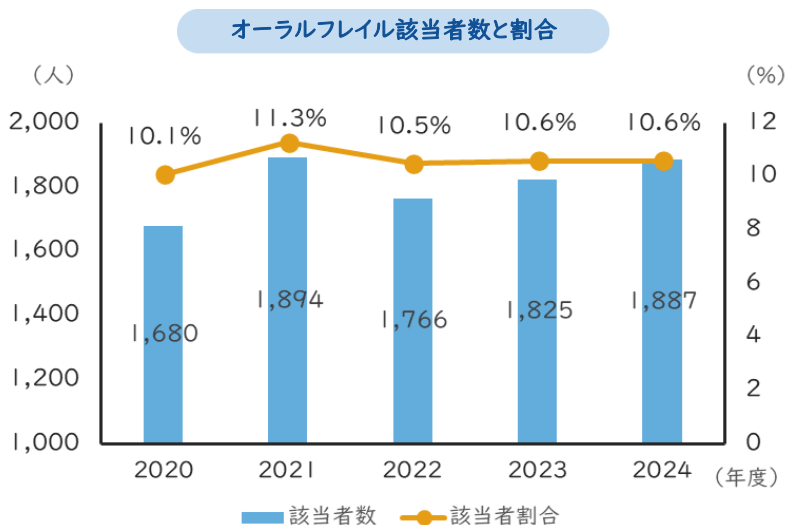
出典:東京都福祉局ホームページ「介護予防・フレイル予防」

75歳以上の約10人に1人が オーラルフレイル

食べ物をかむ力や飲み込む力（口の機能）は、加齢等により弱まっていきます。「固いものが食べにくい」「お茶や汁物でむせる」など、口の機能が低下することを「**オーラルフレイル**」と呼びます



75歳以上のオーラルフレイル該当者（※1）の年次推移



75歳以上の健康診査受診者のうち毎年10人に1人はオーラルフレイルに該当しているのね



オーラルフレイルは、早めに気づき、対策を講じることで改善が可能です。次ページの口の体操をやってみましょう



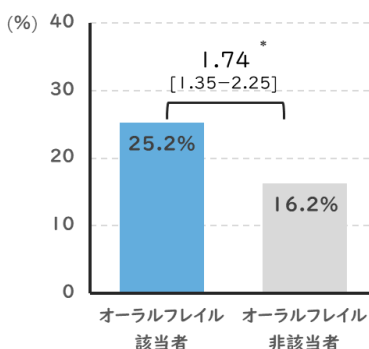
出典：KDB後期高齢者（75歳以上）墨田区データ

オーラルフレイル（※1）と身体的フレイル（※2）の関連性

2020年度と2024年度のデータを分析した結果、オーラルフレイルと身体的フレイルの関連性がわかりました



4年後に身体的フレイルに該当した人の割合とオッズ比



オーラルフレイルの人は身体的フレイルの発生しやすさが約1.7倍

オーラルフレイルの人は、そうでない人と比べて、身体的フレイルの発生しやすさ（オッズ）が約1.7倍高いことがわかりました。



オーラルフレイルになると、食事が食べにくくなり筋力が落ちて、身体的フレイルにつながりやすいんだね

分析対象：2020年度と2024年度の75歳以上の健康診査受診者かつ2020年度に身体的フレイル非該当の区民6,262人
分析方法：単変量解析

[]：95%信頼区間 *p<0.001

※ グラフの棒の高さは発生割合（%）を示すため、割合とオッズ比の数値は一致しない。

出典：KDB後期高齢者（75歳以上）墨田区データ
墨田区パンフレット「高齢期の健康ガイド」

※1 オーラルフレイル該当：75歳以上の健康診査の問診票にて、口腔機能に関する2項目（固いものが食べにくい・むせる）の両方に該当する人をオーラルフレイルに該当としています。

※2 身体的フレイル該当：75歳以上の健康診査の問診票にて、主観的健康感と歩く速度の2項目に該当する人、もしくは歩く速度と転倒の2項目に該当する人としています。

はじめるなら今！オーラルフレイル対策

口と口の周囲を鍛えて 飲み込みをスムーズに

舌まわし体操

効果

「誤嚥(ごえん)」や「むせ」等の症状改善につながります。
唾液の分泌量が増え、口臭や虫歯予防につながります。

左回り、
右回りと
行って
1セット

左回り



右回り



① 唇をしっかり閉じて、上下の歯の外側の歯ぐきを
なぞり、円を描くように舌をゆっくり大きく回します。

② 逆回りに同じ数だけ回します。10回を目安に、
最初は5回くらいから始めていきましょう。

※ 1日3セットを行うことで、およそ2週間で効果が出始めると言われています。

口の周りのストレッチ

効果

口の周りの筋肉を鍛えることで飲み込む力を
高めます。

パ・タ・カ・ラ体操

※ はっきりゆっくりと大きな声で3回繰り返しましょう。



パ × 5

① 「パ・パ・パ・パ・パ」
と声を出します。
唇を強く閉じて開く
(唇の閉じる力)



タ × 5

② 「タ・タ・タ・タ・タ」
と声を出します。
舌尖を上の前歯の
裏につけて離す
(舌の前方への動き)



カ × 5

③ 「カ・カ・カ・カ・カ」
と声を出します。
舌を喉の方に引く
(舌の後方への動き)



ラ × 5

④ 「ラ・ラ・ラ・ラ・ラ」
と声を出します。
舌を上あごにつけて
離す(舌の上方への動き)

出典：墨田区パンフレット「高齢期の健康ガイド」

区からの
お知らせ

オーラルフレイルを早く見つけるためには…歯科健診！



墨田区では、むし歯と歯周病の予防と、口の機能を維持していただくために、
「後期高齢者歯科健康診査」を実施しています

ぜひこの機会に受診しましょう

- ✓ 対象：75歳、77歳、79歳、81歳、83歳、85歳の墨田区民
- ✓ 費用：無料
- ✓ 内容：口腔内診査、口腔機能の評価(だ液の飲み込み、舌の動き)など



←後期高齢者歯科健康
診査の詳細はこちらから
墨田区公式ウェブサイト
「後期高齢者歯科健康診査」

うつ・認知機能と オーラルフレイルの関係性

オーラルフレイルとうつ・認知機能低下の関連性

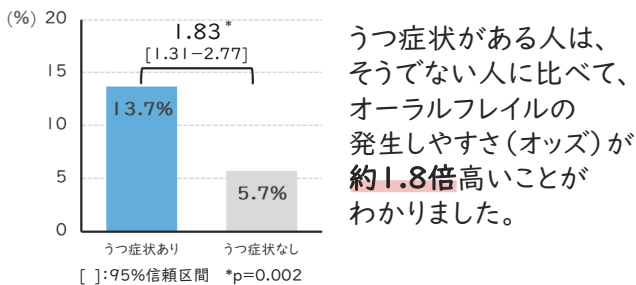
データからオーラルフレイルにつながりやすい要因を分析した結果、以下の2つに関連が見られました



01

うつ症状がある人は
オーラルフレイルの
発生しやすさが約1.8倍

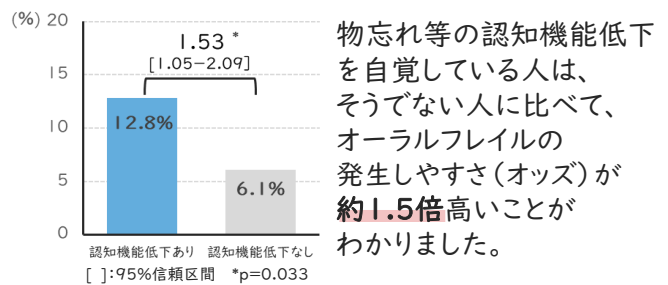
オーラルフレイルに該当した人の割合とオッズ比



02

認知機能低下を自覚している人は、オーラルフレイルの発生しやすさが約1.5倍

オーラルフレイルに該当した人の割合とオッズ比



※ グラフの棒の高さは発生割合(%)を示すため、割合とオッズ比の数値は一致しない。

分析対象:2021、2023年度「健康とくらしの調査」両方に回答した65歳以上の区民1,904人 分析方法:多変量解析(年齢、性別、世帯収入、生活習慣等で補正)

出典:2021・2023年度 墨田区健康とくらしの調査データ

高齢期のうつ



心に元気がない状態を「うつ」と言います

高齢期は、体の衰えや親しい人との別れ、退職による生活の変化、社会との関わりが薄れるなどの変化が多くあり、うまく適応できないと、うつなどにつながることもあります

もしかして
うつ?



ほとんど1日中
憂うつな気分
が続く



記憶力が低下
して物忘れが
多い



よく眠れない
夜中に目が
覚める



不安・焦燥感
が強い



これまで楽しんで
きたことに興味
が持てない

高齢期のうつは、うつ状態や無気力といった心理的な症状よりも、体の痛みやだるさなどの身体的な症状が目立つため、本人も周りもうつに気が付きにくいことがあります
原因がわからない体の不調が続くときは、心の専門医に相談してみましょう



高齢期の認知機能低下



認知機能とは、「物事を記憶する」、「言葉を使う」、「計算する」、「問題を解決するために深く考える」などの頭の働きを指します
認知機能低下は、この働きが弱くなる状態をいいます

Q こんなことはありませんか？

最近の出来事について

- ・同じ話を何度もしてしまうことが増えた
- ・直前に見聞きしたことを思い出すのに時間がかかることがある
- ・約束や予定を忘れてしまうことが時々ある



時間や場所の感覚について

- ・今日が何日か、曜日がすぐに思い浮かばないことがある
- ・初めてでない場所でも、道順に迷うことがある



家の中や身の回りのこと

- ・置いた物の場所が分からなくなり、探すことが増えた
- ・家事や片づけに以前より時間がかかると感じる



外出や手続きについて

- ・一人での買い物や外出が不安に感じることもある
- ・交通機関の利用や支払いなどで戸惑う場面が増えた



※ これらは日常生活での変化に気づくための目安で、医療的な診断や評価を行うものではありません。
当てはまる項目が多い、または生活に支障を感じる場合は、かかりつけ医や地域包括支援センターなどにご相談ください。

認知機能低下は、加齢で起こることがある変化ですが、早く気付くことで進行を遅らせたり、改善が可能なものもあります



対象の人は
認知症検診を
受けられるよ



← 認知症検診の詳細はこちらから
墨田区公式ウェブサイト「認知症検診」

参考：宮前史子ほか「自記式認知症チェックリストの開発(2)：併存的妥当性と弁別的妥当性の検討」日本老年医学会雑誌 53(4) p.354-362

身体活動の増加がうつや認知機能低下に効果的！

Q なぜ身体活動を増やすとよいの？

01



うつ、認知症、糖尿病などのリスクを下げる

02



筋力や柔軟性の低下を予防し、体力や体型を維持する

03



風邪などの感染症にかかりにくくなる

04



気分転換やストレス解消などこころの不調の予防

1回30分以上の運動を週2日以上継続することが望ましいとされています。
自分の体力にあった運動を続けましょう。



65~74歳 1日 7,000 歩以上が目安



75歳以上 1日 5,000 歩以上が目安



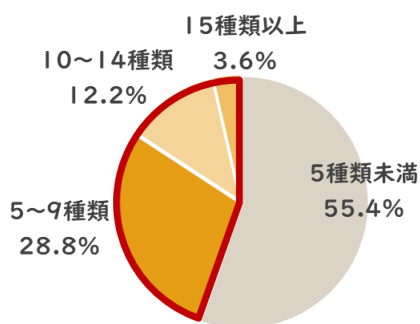
必要な薬だけを飲んでいる？

高齢になると、薬の数が増えて副作用が起こりやすくなるので注意が必要です



75歳以上の約2人に1人は5種類以上の薬を飲んでいる

飲んでいる薬の種類数(2023年度)



高齢の方では、使っている薬が6種類以上になると、副作用を起こす人が増えるというデータがあります

大事なのは、単に服用する薬の数が多いことではなく、**治療に必要な分だけの薬を使うこと**です。自己判断で飲み方を変えたり飲むのをやめたりせず、気になるときは医師や薬剤師に相談しましょう



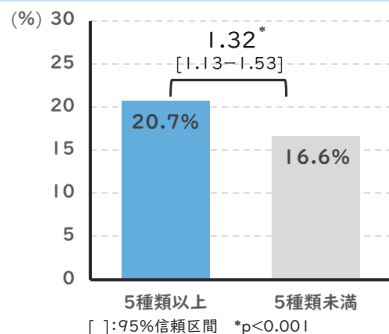
出典:KDB後期高齢者(75歳以上)墨田区データ

5種類以上の薬の服用とフレイルの関連性

2020年度と2024年度のデータを分析した結果、5種類以上の薬の服用とフレイル(※1)の関連性がわかりました



4年後にフレイルに該当した人の割合とオッズ比



5種類以上の薬の服用はフレイルの発生しやすさが約1.3倍

5種類以上の薬を服用している人は、そうでない人と比べて、フレイルの発生しやすさ(オッズ)が約**1.3倍**高いことがわかりました。



分析対象:2020年4月時点で5種類以上の服薬があり、かつ2020年度と2024年度の75歳以上の健康診査受診者、かつ2020年度フレイル非該当の区民4,597人
分析方法:単変量解析

※ グラフの棒の高さは発生割合(%)を示すため、割合とオッズ比の数値は一致しない。

※1 フレイル該当:75歳以上の健康診査の問診票にて、食事・運動等のフレイルに係る項目12個のうち、4個以上に該当する人をフレイルに該当としています。

出典:KDB後期高齢者(75歳以上)墨田区データ

薬に関する相談はかかりつけ薬局へ

「かかりつけ」の調剤薬局を決めておくと、体質や既往症などを把握しているので、一人ひとりに合わせた薬の飲み方や注意点をアドバイスしてくれます。また、くすりの重複使用や飲み合わせによる副作用を未然に防ぐことができます。



まずここへ、という「かかりつけ」を決めておくことが大切です

小・中学生



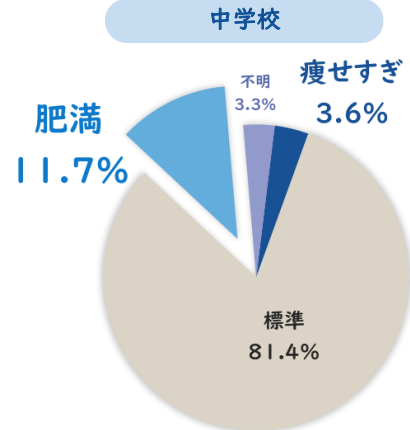
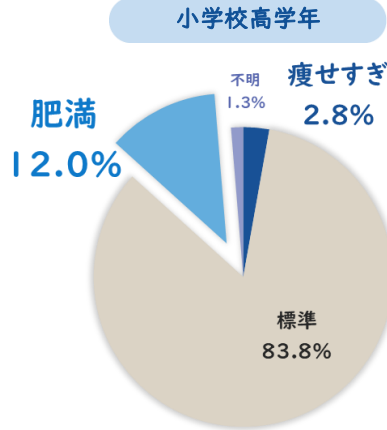
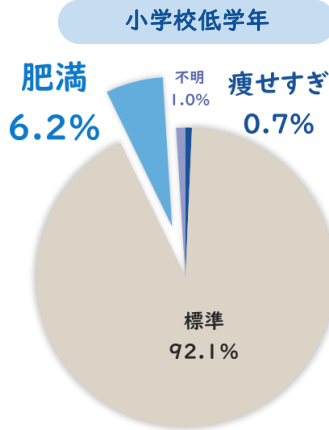
この章では、枠の色で内容が分かれています。読み進める際に参考にしてください。
水色：基礎データ 墨田区の小・中学生の現状を把握するための基本情報です。
オレンジ：健康アドバイス 今日からできる予防や改善のポイントをまとめています。

基礎データ

健康アドバイス

【2024年度】小・中学生の肥満・痩せすぎ

約6～12%に肥満、約1～4%に痩せすぎの傾向あり



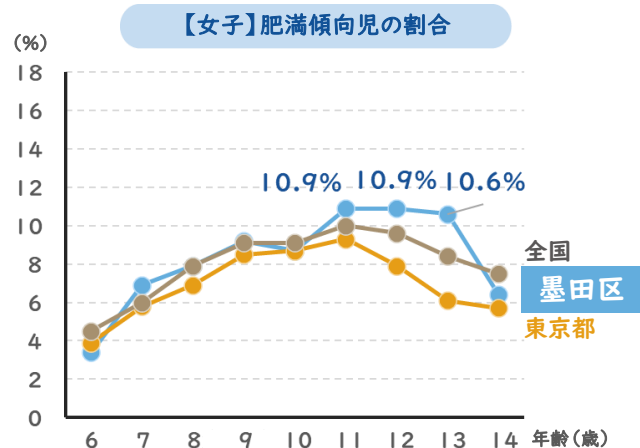
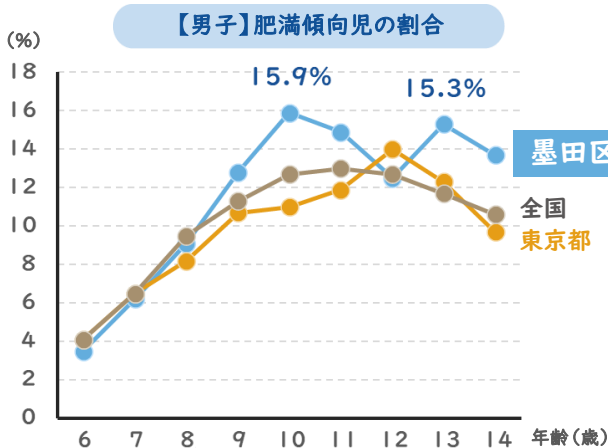
肥満傾向や痩せすぎ傾向のこどもの割合は、小学校高学年から増加してくるんだね



注) 肥満度が20%以上の者を肥満傾向あり、-20%以下の者を痩せすぎ傾向ありとしています。
 ※ 肥満度(過体重度)=[実測体重(kg)-身長別標準体重(kg)] / 身長別標準体重(kg) × 100 (%)

出典: 2024年度 学校健診項目 墨田区データ

男子の肥満傾向児の割合は全国・東京都よりも高い



9～11歳、13～14歳の男子は、全国や都より肥満傾向児の割合が高い傾向にあるね

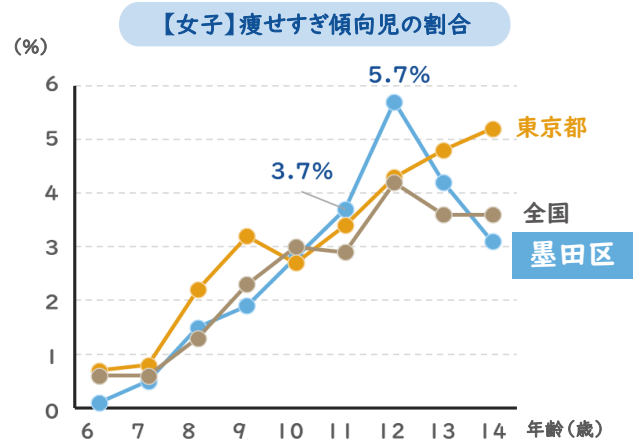
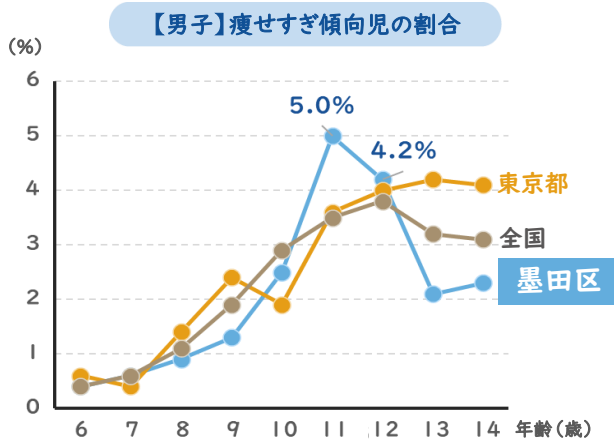


小学校高学年は、体形が変化しやすい時期になります



出典: 2024年度 学校健診項目 墨田区データ、学校保健統計調査(文部科学省)

11歳の男子、12歳の女子の痩せすぎ傾向児の割合が高い



全国や都と比べて、2024年度は男子は11歳、女子は12歳で、痩せすぎ傾向児の割合が高くその後低下していくね



思春期は、様々な原因から、不健康な痩せ方をする「思春期やせ症」を発症することもあるため注意が必要です



出典：2024年度 学校健診項目 墨田区データ、学校保健統計調査（文部科学省）

こどもの肥満や痩せすぎはなぜ心配なのか

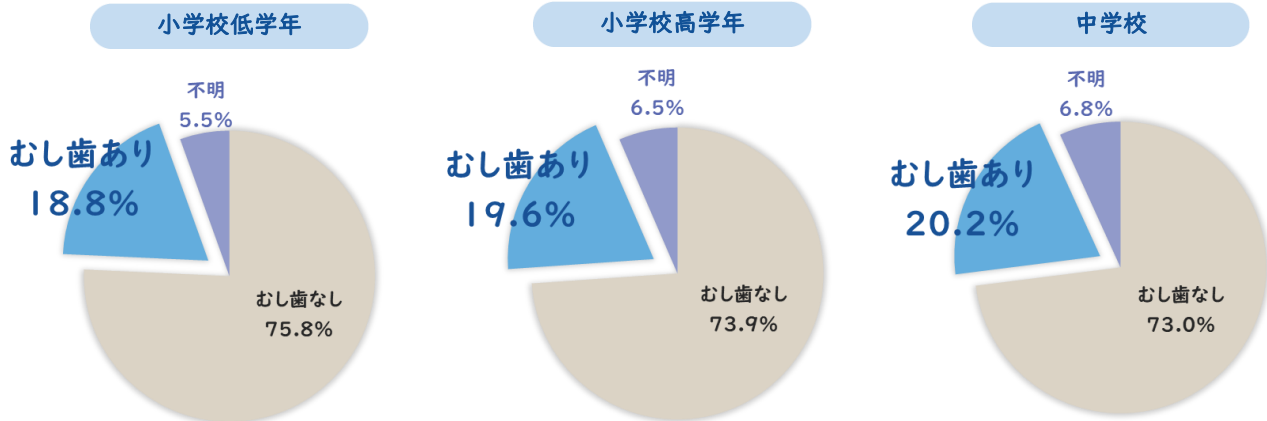
こどもの肥満や痩せすぎは、こどもの時の体調不良を起こすだけでなく、将来の生活習慣病や心身の健康に影響を及ぼします

- 欧米諸国では肥満小児に関する予後調査が多数行われており、ほとんどの研究において小児期の肥満は成人期の肥満へ移行することが報告されています。
- 小児期メタボリックシンドロームは、小児期から動脈硬化を進行させ、将来の心血管疾患や2型糖尿病発症の危険性が高いとされています。
- 中高生が成長期に十分な栄養が得られず、「病的な痩せ」が慢性的に続くと、身長が伸びない、骨がもろくなる、月経が止まるなどの**身体**の症状だけでなく、元気がない、やる気が起きない、細かいことが気になるなどの**心**の症状も発生します。また、妊娠前の病的な痩せは、母体と胎児の両方に健康リスクをもたらす可能性があります。

参考：子どもの肥満症Q&A（日本小児保健協会）、小児摂食障害サポート/シンフ（日本小児心身医学会 摂食障害ワーキンググループ）

【2024年度】小・中学生のむし歯の実態

小・中学生の約5人に1人にむし歯（※）がある



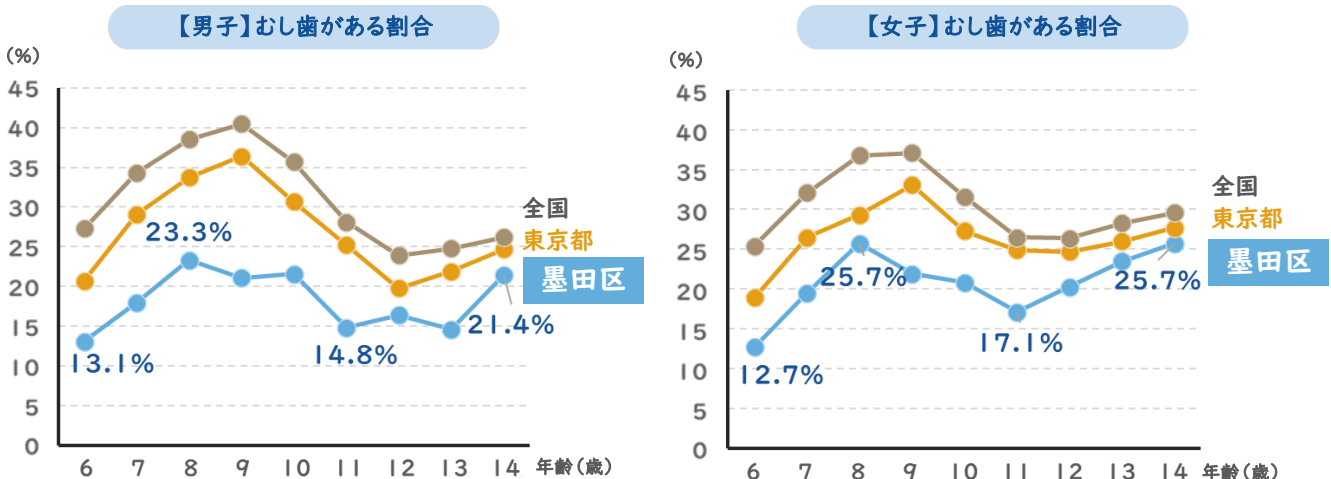
どの年代でも、約5人に1人の割合でむし歯があることがわかるね

※むし歯：乳歯の未処置歯・永久歯の未処置歯・乳歯の処置歯・永久歯の処置歯を含みます。



出典：2024年度 学校健診項目 墨田区データ

むし歯（※）がある児童・生徒の割合は全国・東京都よりも低い



どの年代でも、むし歯がある児童・生徒の割合は、全国平均や都の平均よりも低いんだね

※むし歯：乳歯の未処置歯・永久歯の未処置歯・乳歯の処置歯・永久歯の処置歯を含みます。



出典：2024年度 学校健診項目 墨田区データ、学校保健統計調査（文部科学省）

学童期から始める歯と口の健康づくり

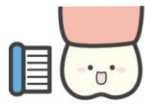
近年、歯周病は糖尿病、循環器疾患などの生活習慣病や感染症、誤嚥性肺炎の危険因子であることが明らかになっています
早いうちから、むし歯や歯周病の予防のため、毎日のケアを習慣づけましょう



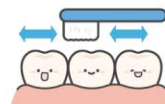
むし歯や歯周病の予防には毎日のケアが大切です

1 歯みがきのポイント

まっすぐ
あてる



小さい
うごかす



かるい
ちから
力で



2 デンタルフロスやフッ化物配合の歯みがき剤を使おう

F字型タイプ



Y字型タイプ



ロールタイプ



歯みがき剤タイプ



洗口液タイプ



歯ブラシの毛先が入らない歯と歯の間隙間は、**デンタルフロス**を使いましょう。

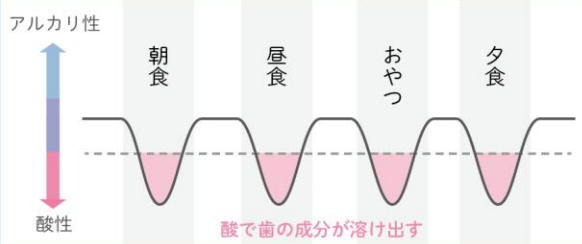


また、**フッ化物配合**の歯みがき剤を使って予防しましょう。

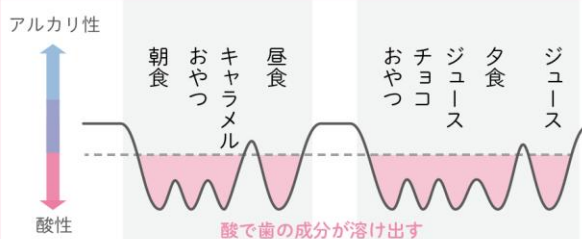


3 間食の時間を決めよう

規則正しく
食べる人



ダラダラ食べ
をする人



小学生の時期は、乳歯から永久歯へ生え変わりの時期です。乳歯と永久歯が混在する時期は一時的に凹凸が生じやすいため清掃が難しくなります。歯みがきのポイントにそって丁寧に磨きましょう。

むし歯は、細菌が糖を分解して酸を作り歯を溶かすことで発生します。飲食の回数が多いほど、口の中が酸性になる時間が長くなり、むし歯のリスクが増加します。



すみだ健康カルテに関するお問い合わせ先

保健計画課データ活用推進担当（03-5608-1305）



※当資料は、無断転載・複製禁止です。