



こんにちは 保健師です



運動習慣を もちましよう！

定期的な運動により、①心肺機能が高まる、②心血管系疾患、2型糖尿病、一部のがんを予防できる、③脳の機能が高まることが分かっています。

今回、身近なデータから運動習慣の効果を確認するため、市国民健康保険の加入者でカミーリヤのトレーニング健康測定室や歩行訓練プールの利用を継続している人と、そうでない人の健診と医療費データを分析しました。

分析の対象者と分析データ

分析の対象者	分析データについて
市国民健康保険加入者で特定健康診査を受診し、令和2年度以降にトレーニング健康測定室・歩行訓練プールについて ①利用を継続している人 ②利用を途中でやめた人 ③利用のない人	<ul style="list-style-type: none"> ● 特定健康診査データの平成29年度～令和2年度の変化 身長、体重、腹囲、血圧、血液検査結果(コレステロールや中性脂肪、空腹時血糖値など)、生活習慣(運動・身体活動、食生活など) ● 医療費データの平成29年度～令和2年度の変化 歯科を除く入院医療費、外来医療費、調剤医療費。 ※総医療費はこれらの医療費を全て合計したものと定義。

主な分析結果

- ①利用を継続している人 → 特定健康診査データや医療費の**増加は見られず**
- ②利用を途中でやめた人 → 空腹時血糖や血圧の値、総医療費が**増加傾向**
- ③利用のない人 → 腹囲、中性脂肪や血圧の値、総医療費が**増加傾向**



トレーニング健康測定室および歩行訓練プールの長期利用の継続は、生活習慣病の予防や悪化の予防、医療費の抑制につながる可能性があります。

今回、身近なデータからも運動の継続が生活習慣病予防などの効果の可能性があることが判明しました。

今現在、すでに運動習慣のある人は、ぜひ継続してください。

運動習慣のない人は、カミーリヤのトレーニング健康測定室や歩行訓練プールの利用をぜひともご検討ください。トレーニング健康測定室では、運動を始めるきっかけづくりのために土曜セミナーや健康測定会を毎月開催しています。15ページを参照ください。

問 健康推進課 ☎ (920) 8611