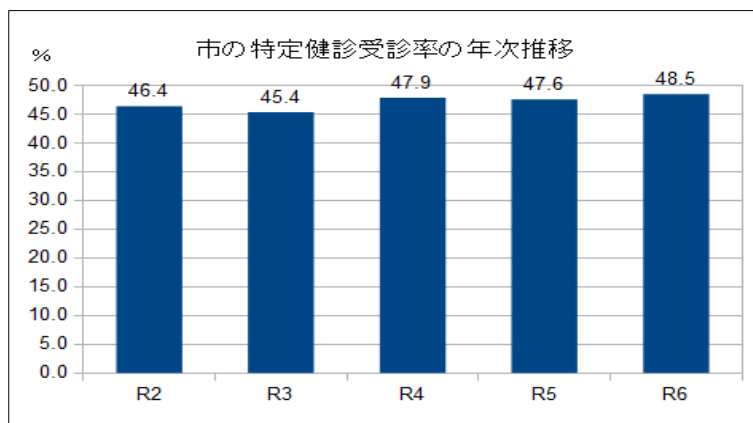


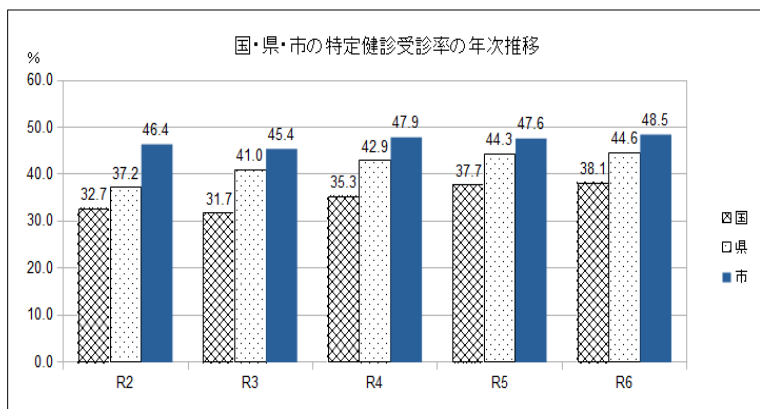
国民健康保険 特定健康診査結果編（令和6年度）
（出典：国保データベースシステム）

令和7年9月作成

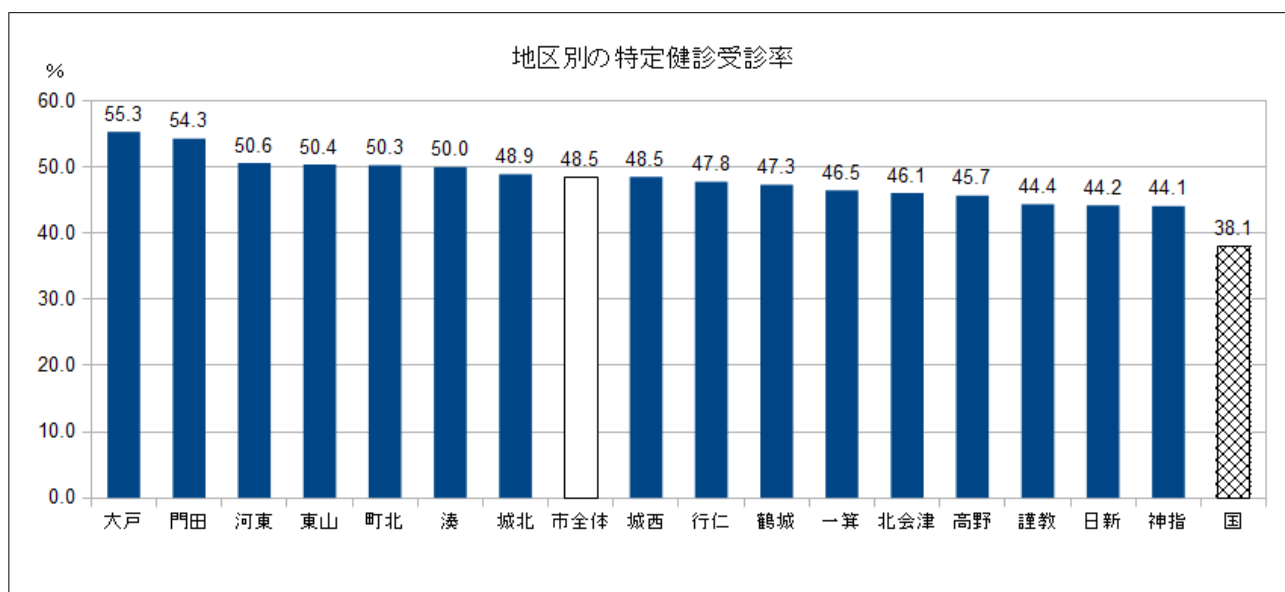
特定健診受診率（年次推移と県・国との比較）



受診率が48%を超えてきました。
令和7年度もぜひお受けください！

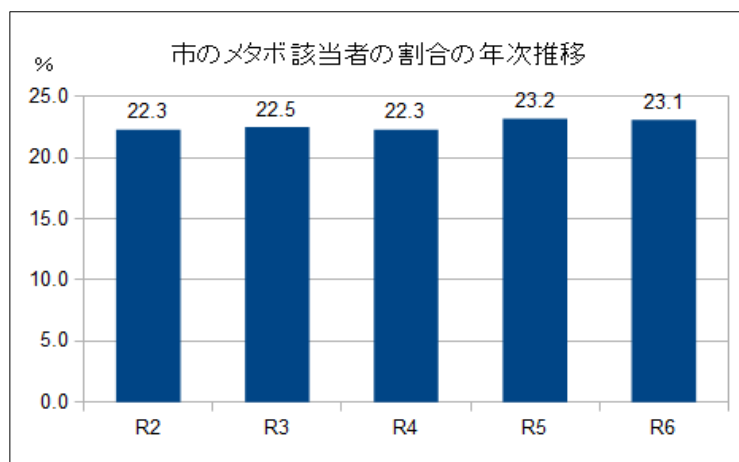


受診率の国の目標値は60%
です。
本市の受診率は国・県より
は高いですが、国の目標値
には至っていません。



メタボリックシンドローム該当者割合（年次推移と県・国との比較）

メタボは、血管を内側から傷め、動脈硬化が促進する状態です。動脈硬化は痛みなど自覚がないまま進行します。長年続くと、脳血管疾患（脳梗塞など）や虚血性心疾患（心筋梗塞や狭心症など）という大きな病気につながっていきます。



近年は22～23%程度で推移しています。

本市・県ともに国の数値を毎年上回っています。

全国における福島県民の健康指標の順位
(第三次健康ふくしま21計画概要版より)

【メタボ率】（2021年特定健診データ）
ワースト 4位

【肥満者の割合（BMI25以上）】
(2020年特定健診情報)

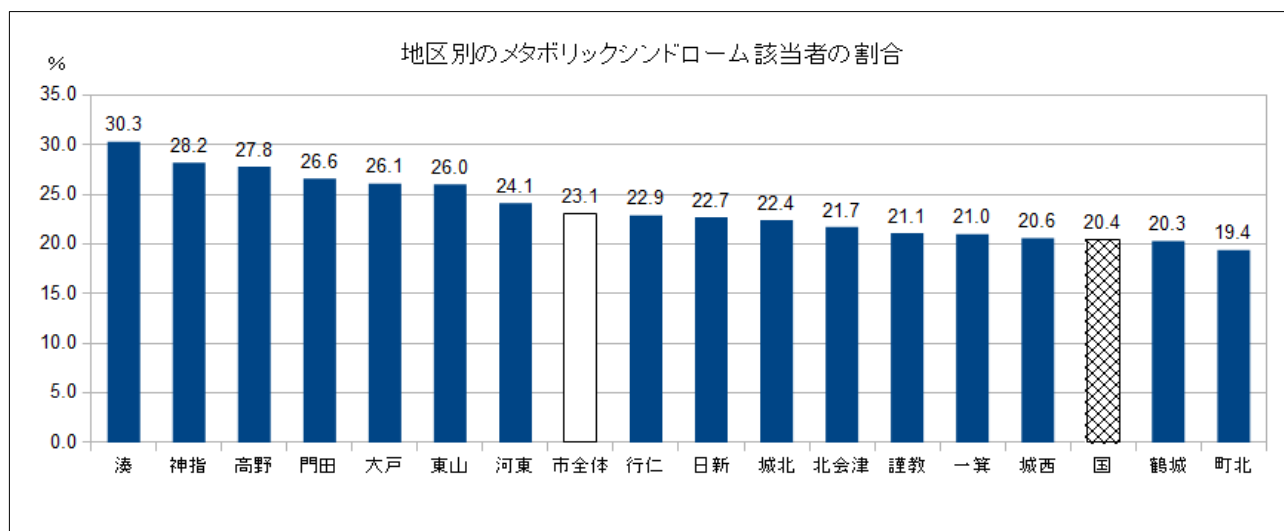
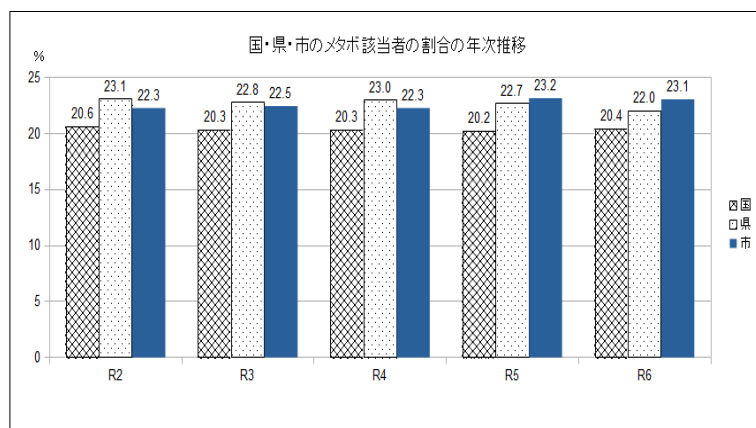
男性 ワースト 6位
女性 ワースト 4位

【脳血管疾患死亡率】
(2020年人口動態統計・年齢調整死亡率)

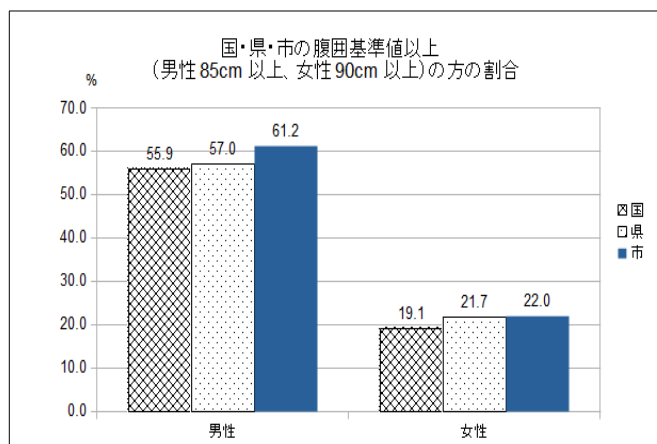
男性 ワースト 10位
女性 ワースト 3位

【喫煙率】（2022年国民生活基礎調査）

男性 ワースト 1位
女性 ワースト 2位

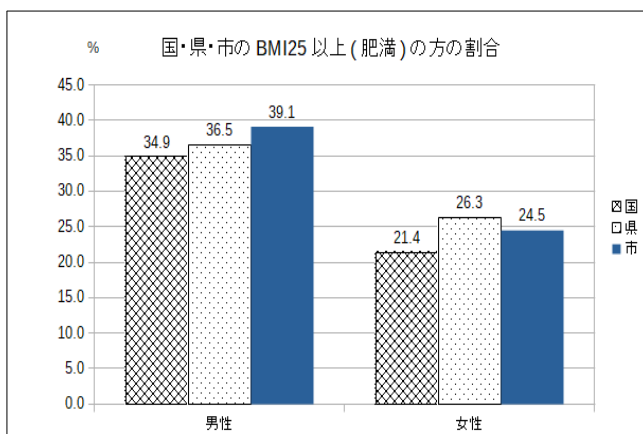


各検査項目の男女別、県・国との比較



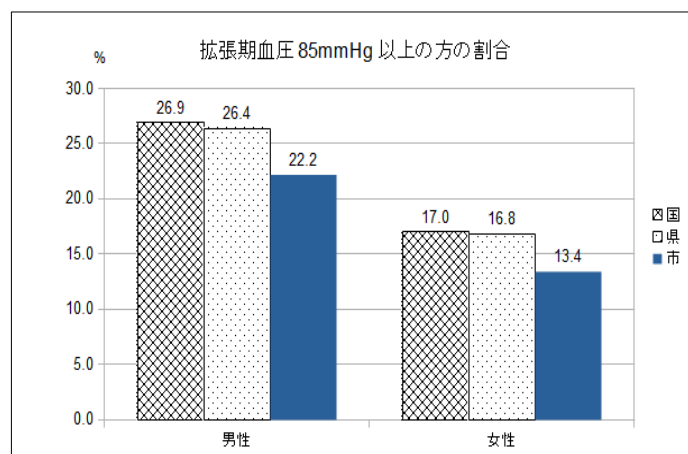
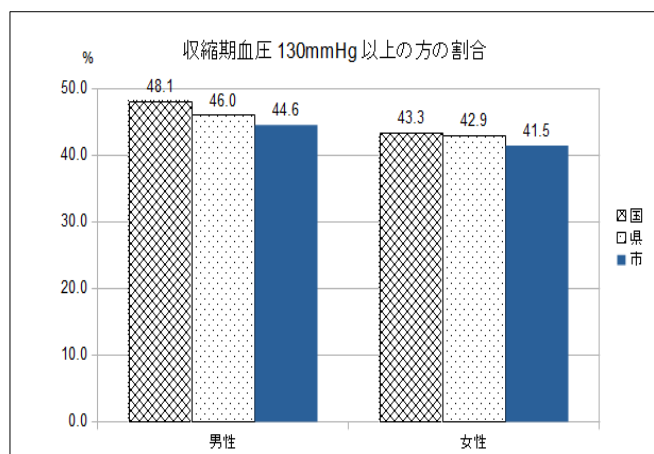
(メタボリックシンドローム診断基準
腹囲男性 85cm 以上、女性 90cm 以上)

メタボの診断基準は、内臓脂肪面積 100 cm²に相当する腹囲です。女性は男性より皮下脂肪が多いので女性の方が 5 cm 大きく設定されています。

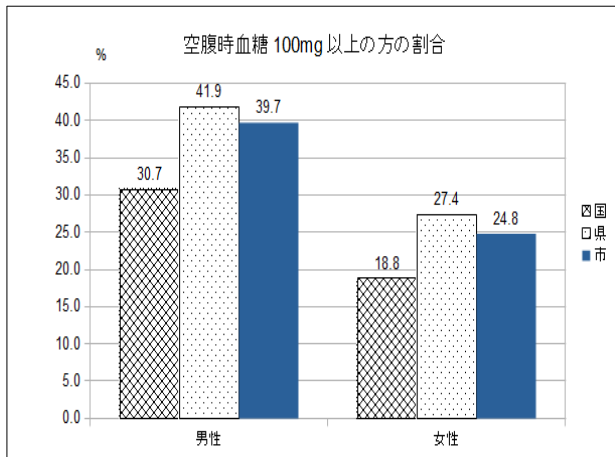


BMI (ビーエムアイ) : 体格指数といい、肥満ややせの度合いを示します。

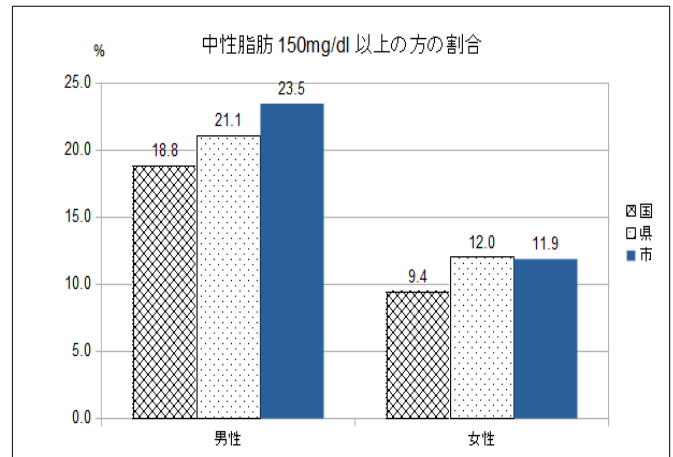
体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で算出できます。



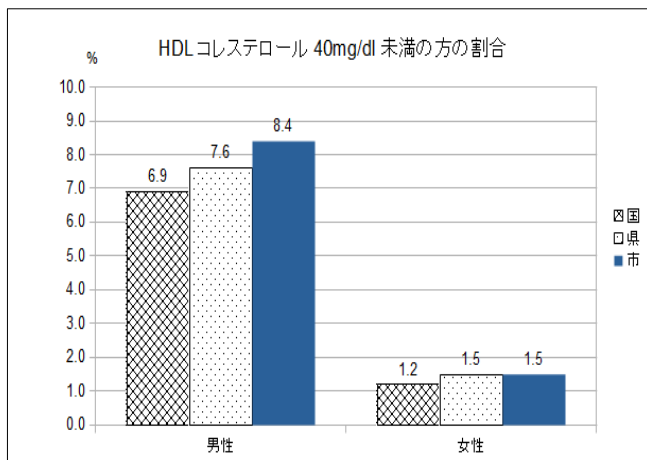
血圧は測定時ごとに変動します。朝が高い、夕方が高いなど、その人によって違います。朝と晩に血圧を測定してみましょう。



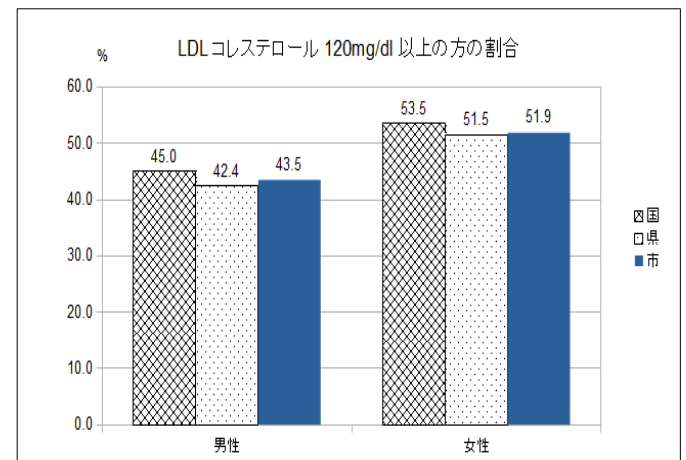
空腹時血糖値が高い人は、全国に比べて多い状況です。



中性脂肪は体内の重要なエネルギー源ですが、使われずに余った中性脂肪は体内に蓄積していきます。そのため内臓脂肪型肥満を招き、生活習慣病を引き起こします。中性脂肪が多くなる最大の原因は食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足によって、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ることです。



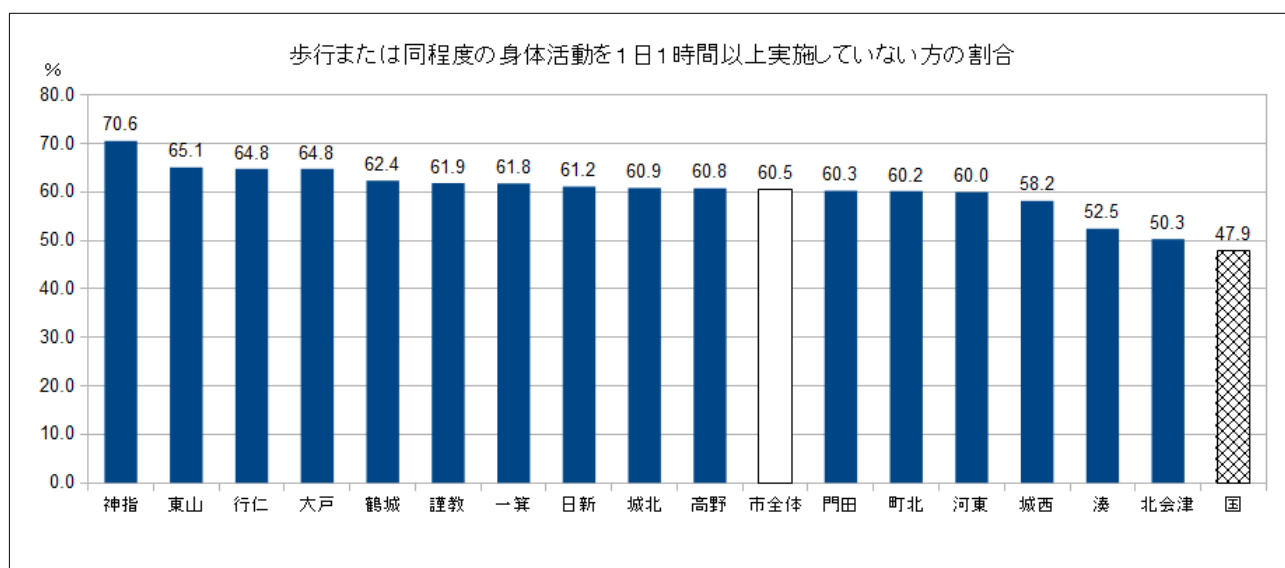
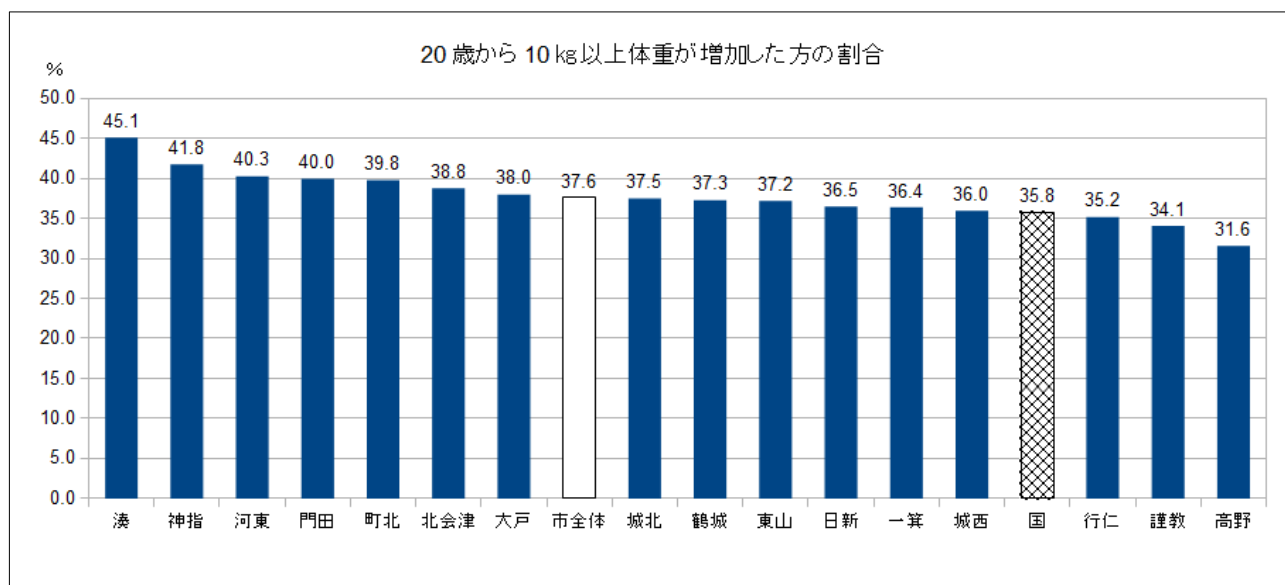
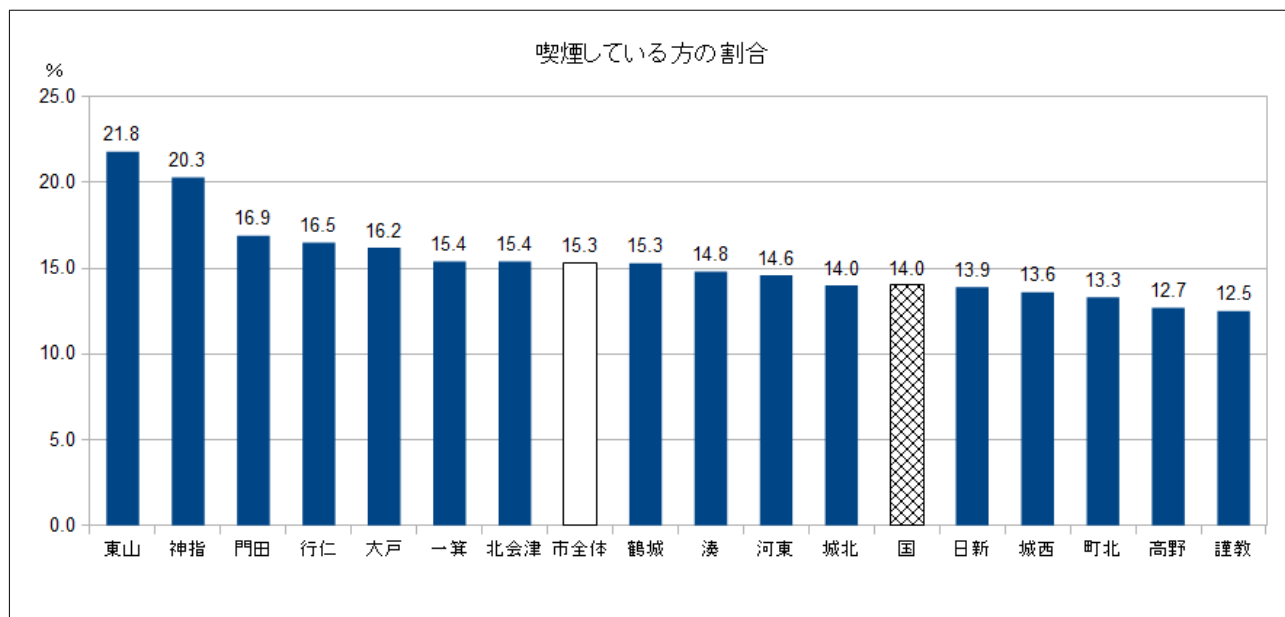
HDL コレステロールは、増えすぎたコレステロールを回収し、さらに血管壁にたまったコレステロールを取り除いて、肝臓へ戻す働きをします。増えすぎた LDL コレステロール（悪玉コレステロール）が動脈硬化を促進するのとは反対に、抑制する働きがあるので善玉コレステロールといわれます。



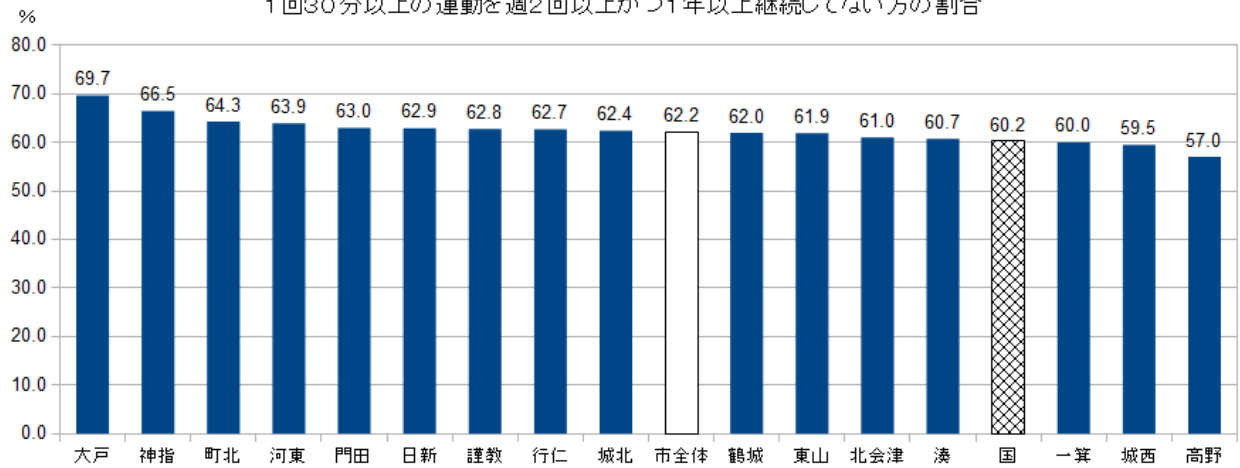
LDL コレステロールが高いと、動脈硬化が進行します。自覚症状はなく、知らず知らずのうちに血管壁に潜り込んでプラーク（血管内にできるこぶ）を作り、血管を詰まらせる要因になります。

心臓の血管で起これば心筋梗塞や狭心症、脳の血管で起これば脳梗塞につながります。

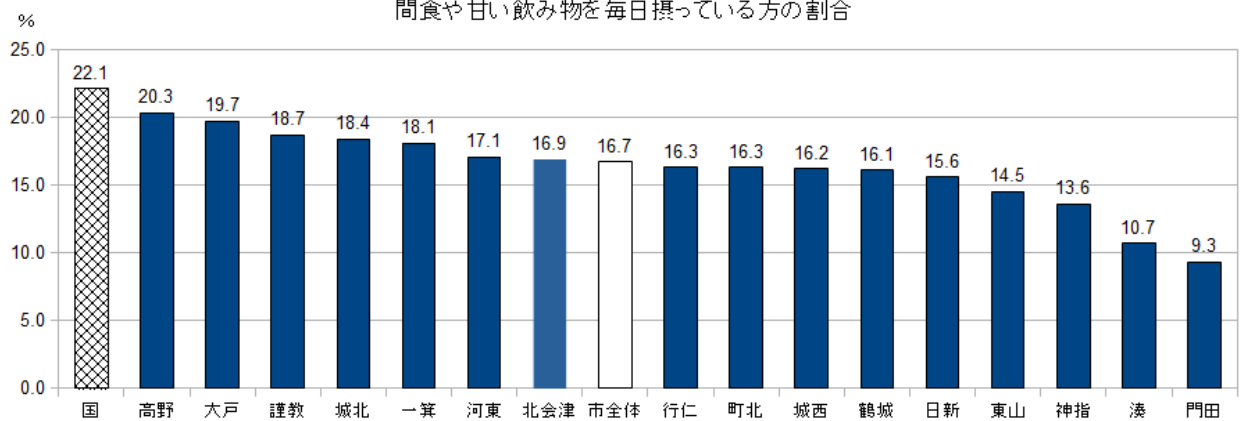
生活習慣の状況（問診項目）の地区別グラフ



1回30分以上の運動を週2回以上かつ1年以上継続してない方の割合



間食や甘い飲み物を毎日摂っている方の割合



週3回以上朝食を欠食している方の割合

