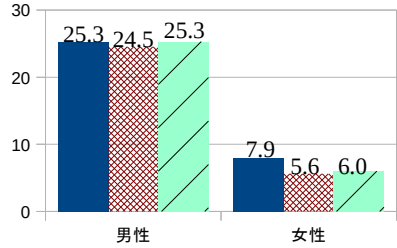
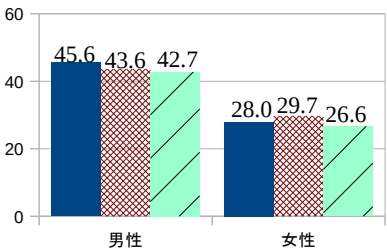
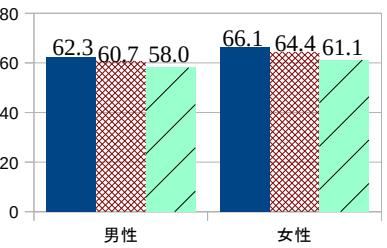
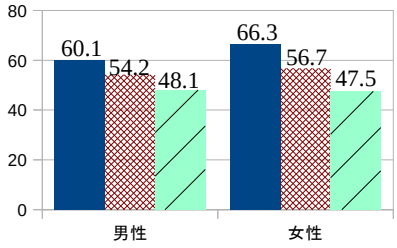
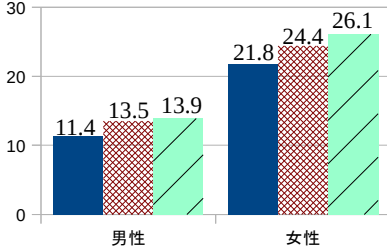
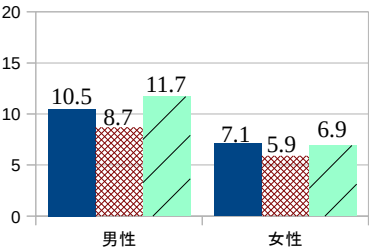


Ⅲ.国民健康保険 特定健康診査 平成30年度

■市 ■県 ■国

| 健診受診率 | BMI(25以上) | 腹囲(85cm以上) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|------|---|-----|------|------|------|-----|------|------|------|--|--------|------|------|--|--------|------|------|------|----|------|------|------|---|--------|------|------|--|--------|------|------|------|-----|------|------|------|-----|------|------|------|
| <table border="1"> <tr><th>Year</th><th>市</th><th>県</th><th>国</th></tr> <tr><td>H28</td><td>45.8</td><td>40.9</td><td>36.4</td></tr> <tr><td>H29</td><td>46.3</td><td>41.9</td><td>36.7</td></tr> <tr><td>H30</td><td>47.7</td><td>42.7</td><td>37.2</td></tr> </table> | Year | 市 | 県 | 国 | H28 | 45.8 | 40.9 | 36.4 | H29 | 46.3 | 41.9 | 36.7 | H30 | 47.7 | 42.7 | 37.2 | <table border="1"> <tr><th>Gender</th><th>市</th><th>県</th><th>国</th></tr> <tr><td>男性</td><td>36.5</td><td>35.5</td><td>32.3</td></tr> <tr><td>女性</td><td>26.0</td><td>27.1</td><td>21.3</td></tr> </table> | Gender | 市 | 県 | 国 | 男性 | 36.5 | 35.5 | 32.3 | 女性 | 26.0 | 27.1 | 21.3 | <table border="1"> <tr><th>Gender</th><th>市</th><th>県</th><th>国</th></tr> <tr><td>男性</td><td>57.2</td><td>55.5</td><td>52.6</td></tr> <tr><td>女性</td><td>22.8</td><td>22.2</td><td>18.2</td></tr> </table> | Gender | 市 | 県 | 国 | 男性 | 57.2 | 55.5 | 52.6 | 女性 | 22.8 | 22.2 | 18.2 |
| Year | 市 | 県 | 国 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| H28 | 45.8 | 40.9 | 36.4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| H29 | 46.3 | 41.9 | 36.7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| H30 | 47.7 | 42.7 | 37.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gender | 市 | 県 | 国 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 男性 | 36.5 | 35.5 | 32.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 女性 | 26.0 | 27.1 | 21.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gender | 市 | 県 | 国 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 男性 | 57.2 | 55.5 | 52.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 女性 | 22.8 | 22.2 | 18.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>・国・県と比較すると受診率は高いですが、国の目標受診率は60%です。</p> <p>・市でも半分以上の方が未受診です。本市は無料で受診ができます！自分の健康状態を知る機会を活用しましょう。</p> | <p>・BMIは肥満の度合いを判定する値です。男性も女性も全国平均より太っている方が多い状況です。</p> <p>・肥満は生活習慣病リスクの一つです。毎日本体重計にのる習慣をつけましょう。</p> | <p>・腹囲は内臓脂肪の蓄積を見る目安です。男性の方が女性よりも悪い傾向があります。内臓脂肪は血圧を上昇させたり血栓を作りやすくする物質の分泌を盛んにします。</p> <p>・内臓脂肪型は「悪性」の肥満ですが、食事や運動習慣の改善で比較的落としやすい脂肪でもあります。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 血糖(100mg/dl以上) | HbA1c(5.6%以上) | クレアチニン(1.3mg/dl以上) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1"> <tr><th>Gender</th><th>市</th><th>県</th><th>国</th></tr> <tr><td>男性</td><td>41.0</td><td>45.3</td><td>30.2</td></tr> <tr><td>女性</td><td>25.5</td><td>30.2</td><td>18.4</td></tr> </table> | Gender | 市 | 県 | 国 | 男性 | 41.0 | 45.3 | 30.2 | 女性 | 25.5 | 30.2 | 18.4 | <table border="1"> <tr><th>Gender</th><th>市</th><th>県</th><th>国</th></tr> <tr><td>男性</td><td>52.1</td><td>56.1</td><td>57.2</td></tr> <tr><td>女性</td><td>50.8</td><td>57.0</td><td>56.8</td></tr> </table> | Gender | 市 | 県 | 国 | 男性 | 52.1 | 56.1 | 57.2 | 女性 | 50.8 | 57.0 | 56.8 | <table border="1"> <tr><th>Gender</th><th>市</th><th>県</th><th>国</th></tr> <tr><td>男性</td><td>2.1</td><td>1.7</td><td>2.1</td></tr> <tr><td>女性</td><td>0.3</td><td>0.2</td><td>0.2</td></tr> </table> | Gender | 市 | 県 | 国 | 男性 | 2.1 | 1.7 | 2.1 | 女性 | 0.3 | 0.2 | 0.2 | | | | |
| Gender | 市 | 県 | 国 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 男性 | 41.0 | 45.3 | 30.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 女性 | 25.5 | 30.2 | 18.4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gender | 市 | 県 | 国 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 男性 | 52.1 | 56.1 | 57.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 女性 | 50.8 | 57.0 | 56.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gender | 市 | 県 | 国 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 男性 | 2.1 | 1.7 | 2.1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 女性 | 0.3 | 0.2 | 0.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>・空腹時の血糖値が高めの方の割合は、全国に比べて高い状況です。前日の夕食やアルコールなど食事との関連もあり、適切にエネルギーとして細胞に取り込まれていないと高くなります。高めの方は、食事量や運動量を振り返り、継続して検査値の変化をみてみましょう。</p> | <p>・HbA1cは過去1～2か月の平均の血糖の状態を見ています。糖尿病は自覚症状に乏しいため健診を利用して検査を受けましょう。血糖が慢性的に高いと、血管を傷つけ全身の血管や神経が侵されます。</p> <p>・全国の糖尿病患者数は過去最多を記録しています。</p> | <p>・クレアチニンは腎臓の働きを見ています。腎臓の障害を放置しておくことで体の老廃物を排出できなくなり、人工透析が必要になることもあります。</p> <p>・成人の8人に1人が慢性腎臓病(CKD)と推測されています。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中性脂肪(150mg/dl以上) | HDLコレステロール(40mg/dl未満) | LDLコレステロール(120mg/dl以上) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1"> <tr><th>Gender</th><th>市</th><th>県</th><th>国</th></tr> <tr><td>男性</td><td>28.2</td><td>25.6</td><td>28.2</td></tr> <tr><td>女性</td><td>14.6</td><td>14.9</td><td>16.0</td></tr> </table> | Gender | 市 | 県 | 国 | 男性 | 28.2 | 25.6 | 28.2 | 女性 | 14.6 | 14.9 | 16.0 | <table border="1"> <tr><th>Gender</th><th>市</th><th>県</th><th>国</th></tr> <tr><td>男性</td><td>10.2</td><td>8.3</td><td>8.1</td></tr> <tr><td>女性</td><td>1.9</td><td>1.8</td><td>1.6</td></tr> </table> | Gender | 市 | 県 | 国 | 男性 | 10.2 | 8.3 | 8.1 | 女性 | 1.9 | 1.8 | 1.6 | <table border="1"> <tr><th>Gender</th><th>市</th><th>県</th><th>国</th></tr> <tr><td>男性</td><td>48.8</td><td>46.3</td><td>48.3</td></tr> <tr><td>女性</td><td>56.4</td><td>55.1</td><td>57.7</td></tr> </table> | Gender | 市 | 県 | 国 | 男性 | 48.8 | 46.3 | 48.3 | 女性 | 56.4 | 55.1 | 57.7 | | | | |
| Gender | 市 | 県 | 国 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 男性 | 28.2 | 25.6 | 28.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 女性 | 14.6 | 14.9 | 16.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gender | 市 | 県 | 国 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 男性 | 10.2 | 8.3 | 8.1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 女性 | 1.9 | 1.8 | 1.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gender | 市 | 県 | 国 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 男性 | 48.8 | 46.3 | 48.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 女性 | 56.4 | 55.1 | 57.7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>・中性脂肪は増えすぎると肥満や脂肪肝の原因になります。体内で余った糖分も中性脂肪として蓄えられます。飲酒や果物、お菓子の取りすぎは中性脂肪を上げる原因になります。</p> | <p>・HDLは血管壁にこびりついたコレステロールを運び去る役割があります。喫煙と運動不足とも関連があります。低い場合は動脈硬化や心臓病の危険性があります。</p> | <p>・LDLは男性より女性が高い傾向にあります。増えすぎると血管の壁にたまり、動脈硬化を進行させます。特に女性は、更年期になると急激に数値が悪化し、動脈硬化が進行しやすくなります。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 収縮期血圧(130mmHg以上) | 拡張期血圧(85mmHg以上) | メタボリックシンドローム | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1"> <tr><th>Gender</th><th>市</th><th>県</th><th>国</th></tr> <tr><td>男性</td><td>51.7</td><td>50.7</td><td>49.3</td></tr> <tr><td>女性</td><td>43.8</td><td>43.8</td><td>42.9</td></tr> </table> | Gender | 市 | 県 | 国 | 男性 | 51.7 | 50.7 | 49.3 | 女性 | 43.8 | 43.8 | 42.9 | <table border="1"> <tr><th>Gender</th><th>市</th><th>県</th><th>国</th></tr> <tr><td>男性</td><td>20.8</td><td>23.3</td><td>24.8</td></tr> <tr><td>女性</td><td>12.3</td><td>14.5</td><td>15.0</td></tr> </table> | Gender | 市 | 県 | 国 | 男性 | 20.8 | 23.3 | 24.8 | 女性 | 12.3 | 14.5 | 15.0 | <table border="1"> <tr><th>Year</th><th>市</th><th>県</th><th>国</th></tr> <tr><td>H28</td><td>20.2</td><td>20.0</td><td>17.3</td></tr> <tr><td>H29</td><td>20.8</td><td>20.5</td><td>17.9</td></tr> <tr><td>H30</td><td>21.4</td><td>21.0</td><td>18.4</td></tr> </table> | Year | 市 | 県 | 国 | H28 | 20.2 | 20.0 | 17.3 | H29 | 20.8 | 20.5 | 17.9 | H30 | 21.4 | 21.0 | 18.4 |
| Gender | 市 | 県 | 国 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 男性 | 51.7 | 50.7 | 49.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 女性 | 43.8 | 43.8 | 42.9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gender | 市 | 県 | 国 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 男性 | 20.8 | 23.3 | 24.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 女性 | 12.3 | 14.5 | 15.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Year | 市 | 県 | 国 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| H28 | 20.2 | 20.0 | 17.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| H29 | 20.8 | 20.5 | 17.9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| H30 | 21.4 | 21.0 | 18.4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>・血圧が高いと動脈硬化が進行し、脳卒中などの危険性が高くなります。加齢とともに収縮期血圧が高くなりやすいです。塩分摂取が多いとさらに高くなります。</p> <p>・県は高血圧症の治療薬を服薬している方の割合が15.3%で、全国平均の12.0%を大きく上回り、全国ワースト6位となっています。</p> | <p>・県のメタボ該当率は、予備群率とともに全国2位で、1位の沖縄県に次いでメタボ県です。</p> <p>・食生活の改善や運動不足の解消が必要です。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 喫煙 | 20歳から10kg以上体重増加 | 1回30分以上の運動習慣なし | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|------|-----|----|------|------|------|----|------|------|------|---|----|-----|-----|-----|----|------|------|------|----|------|------|------|--|----|-----|-----|-----|----|------|------|------|----|------|------|------|
|  <table border="1"> <caption>喫煙率 (%)</caption> <thead> <tr> <th>性別</th> <th>調査1</th> <th>調査2</th> <th>調査3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>男性</td> <td>25.3</td> <td>24.5</td> <td>25.3</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>7.9</td> <td>5.6</td> <td>6.0</td> </tr> </tbody> </table> | 性別 | 調査1 | 調査2 | 調査3 | 男性 | 25.3 | 24.5 | 25.3 | 女性 | 7.9 | 5.6 | 6.0 |  <table border="1"> <caption>20歳から10kg以上体重増加率 (%)</caption> <thead> <tr> <th>性別</th> <th>調査1</th> <th>調査2</th> <th>調査3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>男性</td> <td>45.6</td> <td>43.6</td> <td>42.7</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>28.0</td> <td>29.7</td> <td>26.6</td> </tr> </tbody> </table> | 性別 | 調査1 | 調査2 | 調査3 | 男性 | 45.6 | 43.6 | 42.7 | 女性 | 28.0 | 29.7 | 26.6 |  <table border="1"> <caption>1回30分以上の運動習慣なし率 (%)</caption> <thead> <tr> <th>性別</th> <th>調査1</th> <th>調査2</th> <th>調査3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>男性</td> <td>62.3</td> <td>60.7</td> <td>58.0</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>66.1</td> <td>64.4</td> <td>61.1</td> </tr> </tbody> </table> | 性別 | 調査1 | 調査2 | 調査3 | 男性 | 62.3 | 60.7 | 58.0 | 女性 | 66.1 | 64.4 | 61.1 |
| 性別 | 調査1 | 調査2 | 調査3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 男性 | 25.3 | 24.5 | 25.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 女性 | 7.9 | 5.6 | 6.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 性別 | 調査1 | 調査2 | 調査3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 男性 | 45.6 | 43.6 | 42.7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 女性 | 28.0 | 29.7 | 26.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 性別 | 調査1 | 調査2 | 調査3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 男性 | 62.3 | 60.7 | 58.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 女性 | 66.1 | 64.4 | 61.1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>・喫煙はがんや脳血管疾患・心臓病・腎臓病など生活習慣病を悪化させるリスク要因です。周囲の方の健康も脅かします。</p> <p>・禁煙を希望する方は、禁煙外来の利用もお勧めします。(健康保険適用については基準があります)</p> | <p>・体重増加が全国平均より高い状況が見られます。20歳以降は、脂肪細胞が肥大し蓄積しやすい状態になります。また、運動量が減ったり、遅い夕食や夜の間食や飲酒の習慣など、太りやすい生活習慣による影響があります。</p> | <p>・国や県と比較すると、運動習慣がない方の割合が多い状況です。ウォーキングなどの有酸素運動や筋肉トレーニングなど、自分の体にあわせて運動を取り入れましょう。(持病がある方は主治医の指示を受けてから取り組みましょう)</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1日1時間以上の身体活動なし | 毎日3食以外の間食や甘い飲み物 | 週3回以上朝食を抜く | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  <table border="1"> <caption>1日1時間以上の身体活動なし率 (%)</caption> <thead> <tr> <th>性別</th> <th>調査1</th> <th>調査2</th> <th>調査3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>男性</td> <td>60.1</td> <td>54.2</td> <td>48.1</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>66.3</td> <td>56.7</td> <td>47.5</td> </tr> </tbody> </table> | 性別 | 調査1 | 調査2 | 調査3 | 男性 | 60.1 | 54.2 | 48.1 | 女性 | 66.3 | 56.7 | 47.5 |  <table border="1"> <caption>毎日3食以外の間食や甘い飲み物率 (%)</caption> <thead> <tr> <th>性別</th> <th>調査1</th> <th>調査2</th> <th>調査3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>男性</td> <td>11.4</td> <td>13.5</td> <td>13.9</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>21.8</td> <td>24.4</td> <td>26.1</td> </tr> </tbody> </table> | 性別 | 調査1 | 調査2 | 調査3 | 男性 | 11.4 | 13.5 | 13.9 | 女性 | 21.8 | 24.4 | 26.1 |  <table border="1"> <caption>週3回以上朝食を抜く率 (%)</caption> <thead> <tr> <th>性別</th> <th>調査1</th> <th>調査2</th> <th>調査3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>男性</td> <td>10.5</td> <td>8.7</td> <td>11.7</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>7.1</td> <td>5.9</td> <td>6.9</td> </tr> </tbody> </table> | 性別 | 調査1 | 調査2 | 調査3 | 男性 | 10.5 | 8.7 | 11.7 | 女性 | 7.1 | 5.9 | 6.9 |
| 性別 | 調査1 | 調査2 | 調査3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 男性 | 60.1 | 54.2 | 48.1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 女性 | 66.3 | 56.7 | 47.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 性別 | 調査1 | 調査2 | 調査3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 男性 | 11.4 | 13.5 | 13.9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 女性 | 21.8 | 24.4 | 26.1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 性別 | 調査1 | 調査2 | 調査3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 男性 | 10.5 | 8.7 | 11.7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 女性 | 7.1 | 5.9 | 6.9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>・国や県と比較すると身体活動量が少なく、特に女性は、男性よりも少ない状況です。毎日の生活の中で活動量を増やす工夫が必要です。まずは、「今より10分多く体を動かす」ことを意識しましょう。</p> | <p>・間食や甘い飲み物は、体重増加の要因になります。習慣的にとっている方は頻度や内容・量の見直しをしましょう。</p> | <p>・朝食を抜く割合は高めの傾向です。内臓脂肪の増加は量だけでなく食事の質と時間にも要因があることがわかってきました。規則正しい食事は健康の基本です。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |