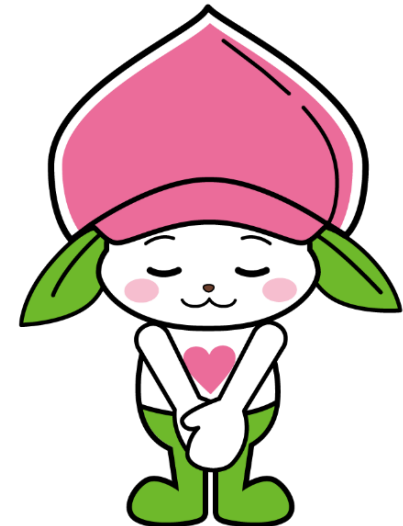


【分析】 性別／年齢階級別 健康リスクについて (令和4年度)

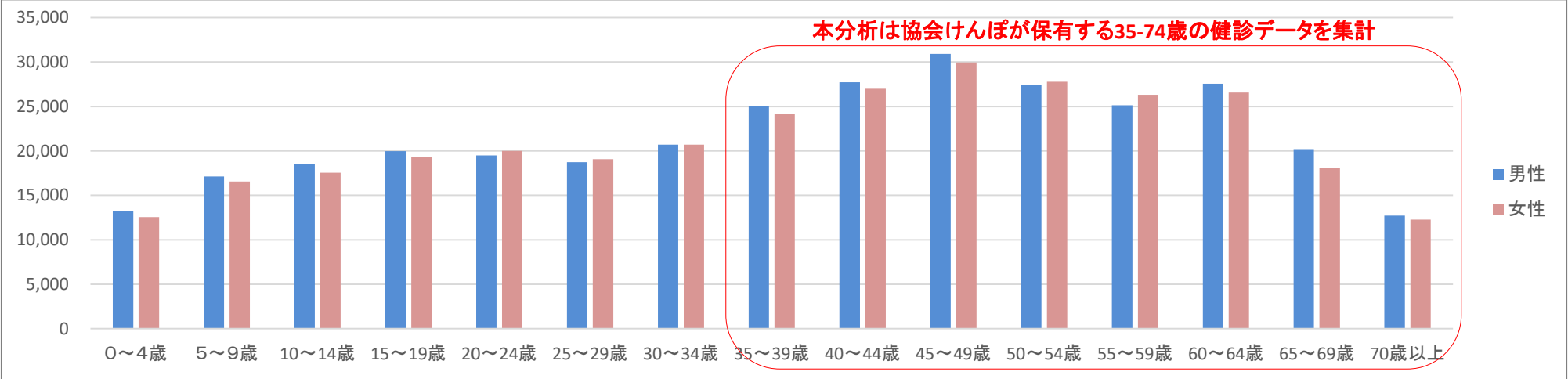


協会けんぽ福島支部

公式キャラクター

ケンタくん

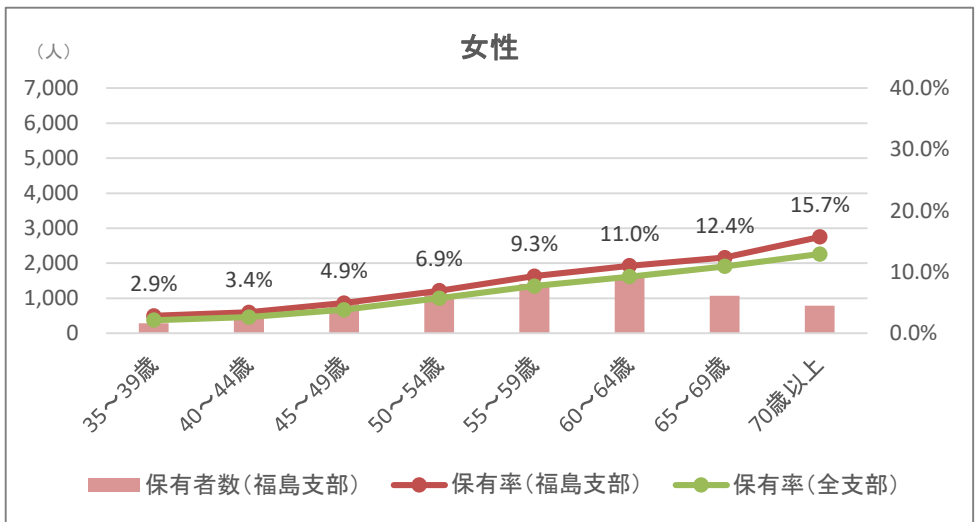
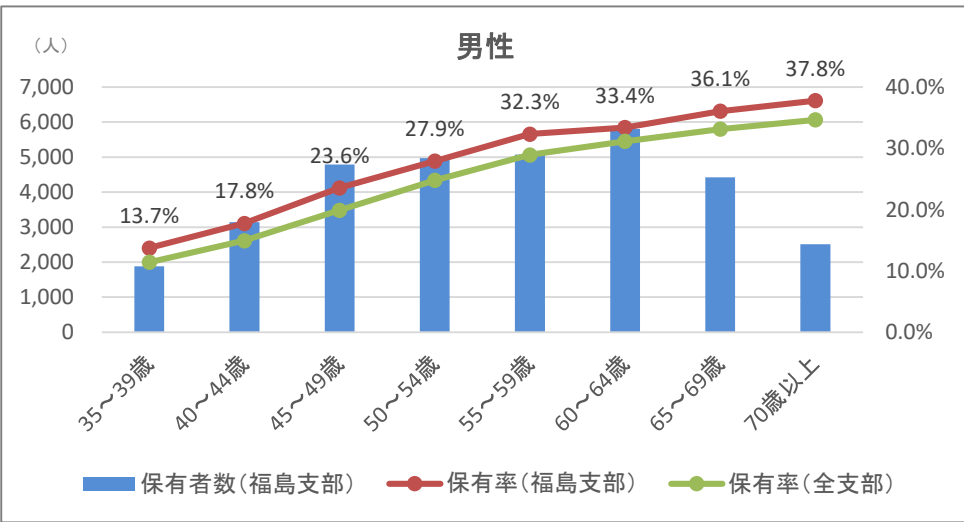
「参考」 福島支部加入者の年齢構造について



※注意事項 協会けんぽの健診費用補助は被保険者は35歳以上、被扶養者は40歳以上と対象年齢が異なります。
40歳未満のデータは被保険者のみの集計となっていることから、各リスクの40歳未満の保有者数については参考値としてご覧ください。

①メタボリックシンドロームリスク

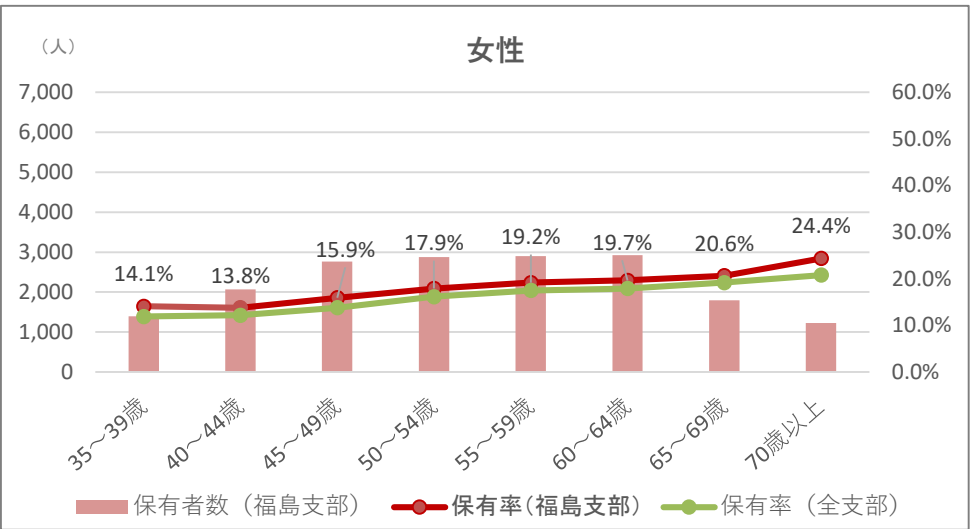
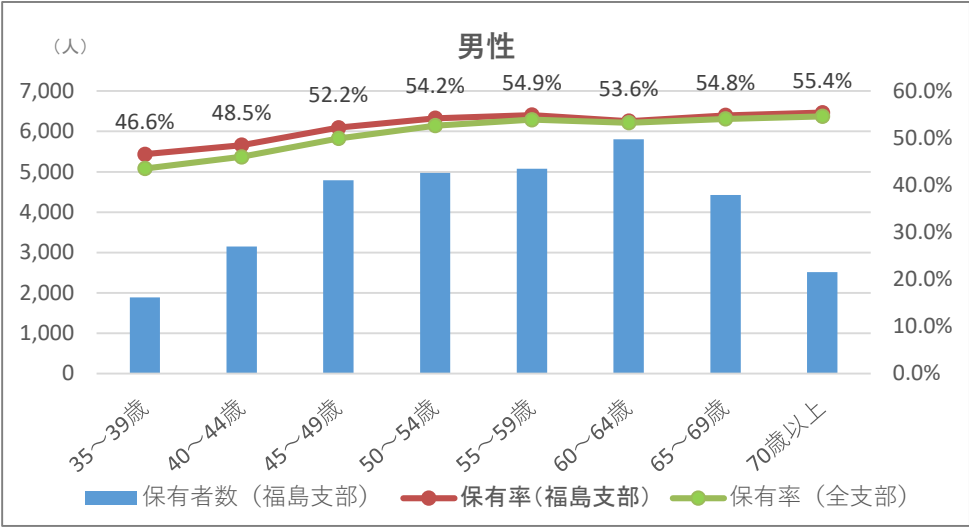
福島県民のメタボリスク保有率は全国ワーストは4位（2021年 厚生労働省「特定健診データ」）
●メタボとは・・・ 腹囲（男性85cm以上、女性90cm以上）
+ 高血圧/高脂質/高血糖のうち、2つ以上のリスクがある状態



メタボリックシンドロームは複数のリスクが組み合わさった状態ですが、女性よりも男性のほうがリスク保有率および保有者数が多い傾向にあります。
リスク保有率は年齢階級によって男女差があり、40-44歳で比較すると5.2倍の差があります。

② 腹囲リスク

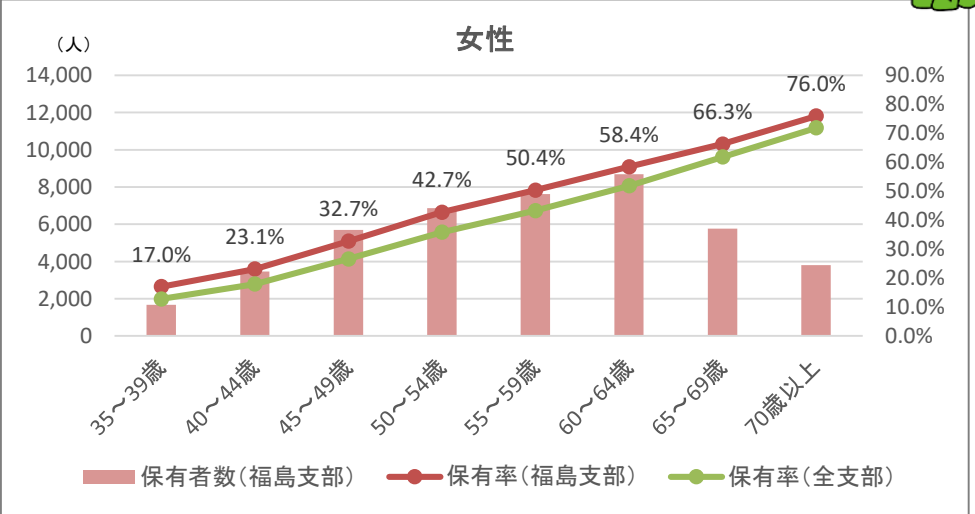
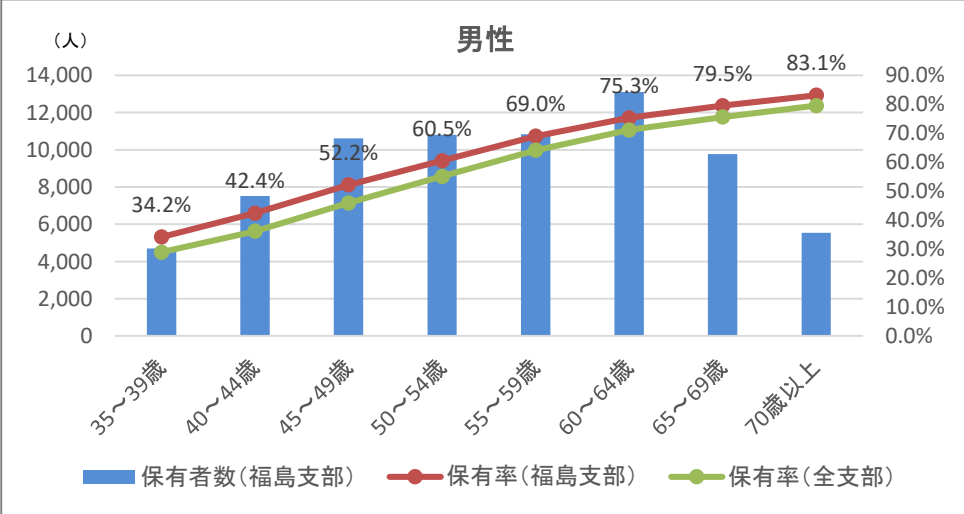
● 腹囲リスクとは・・・内臓脂肪面積が100cm²以上
内臓脂肪面積の検査値がない場合は、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上



加齢に伴うリスク保有率は男女ともになだらかな上昇カーブとなっています。40-44歳男性のリスク保有率は、女性の3.5倍となっています。

③ 血圧リスク

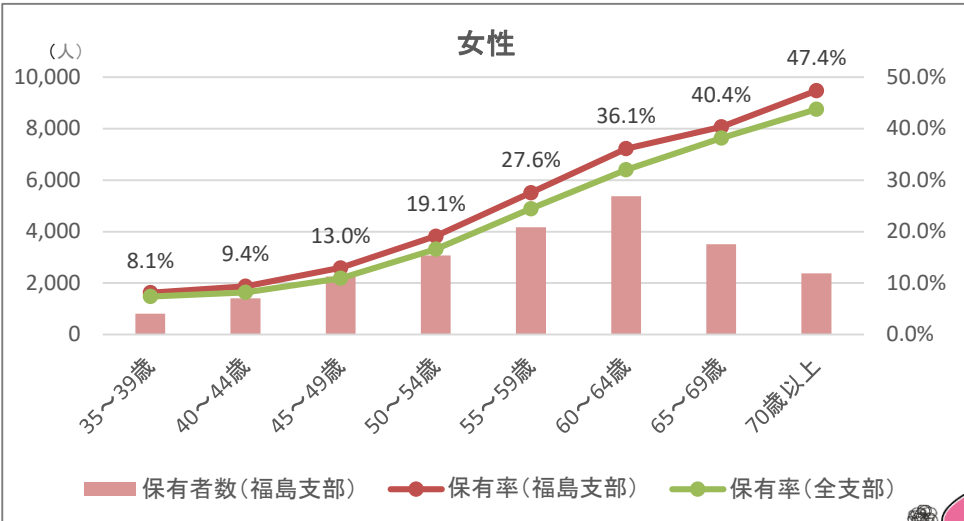
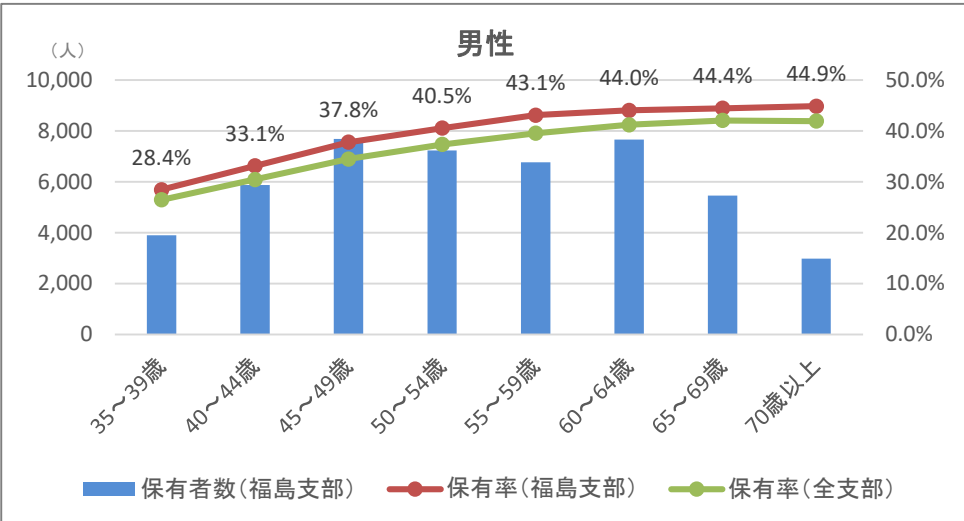
福島県民の食塩摂取量は全国ワーストは2位（2016年 国民健康・栄養調査）
● 血圧リスクとは・・・ 収縮期血圧130mmHg以上、または拡張期血圧85mmHg以上、または高血圧に対する薬剤治療あり



男性は早期から血圧リスク保有率が高く、35-39歳が女性の2倍となっていますが、70歳以上では男女ともに8割前後と加齢とともに差は縮まる傾向にあります。最もリスク保有者が多いのは男女ともに60-64歳です。

④ 脂質リスク

●脂質リスクとは・・・中性脂肪150mg/dl以上、またはHDLコレステロール40mg/dl未満
または脂質異常症に対する薬剤治療あり
●脂質リスクは動脈硬化の促進と関連しています。

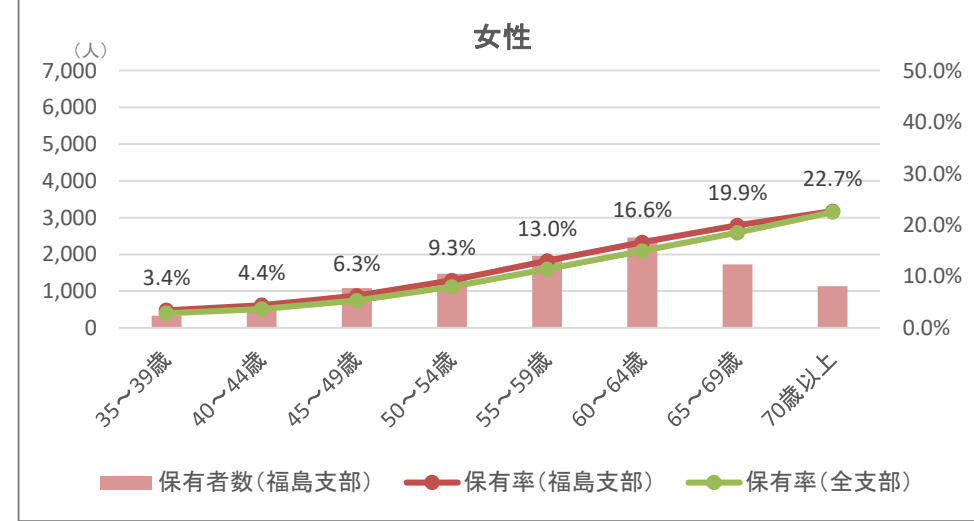
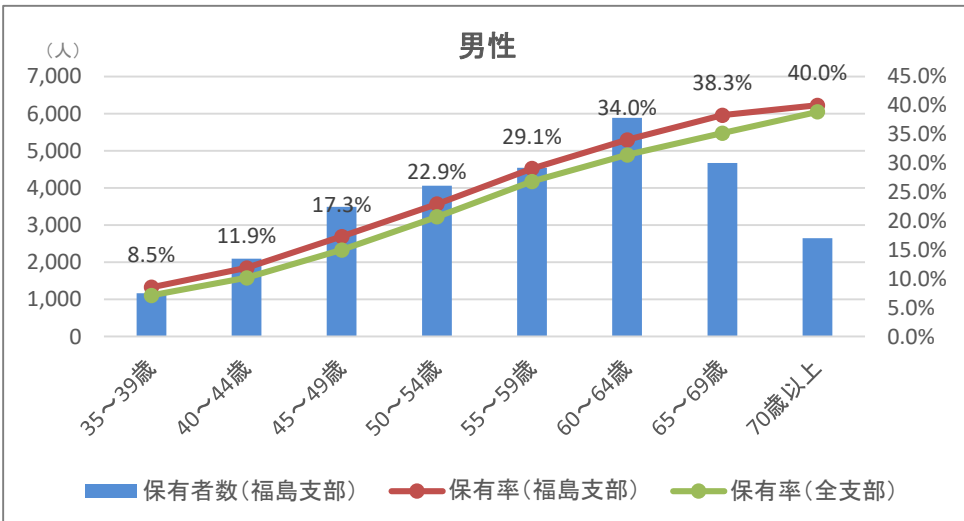


男性は早期からリスク保有率が高い傾向にあり、リスク保有率は年齢とともに比較的なだらかに上昇します。
一方、女性は40代後半から急激にリスク保有率が上昇し、70歳以上では男性よりもリスク保有率が高くなります。



⑤ 代謝リスク

●代謝リスクとは・・・空腹時血糖110mg/dl以上、または糖尿病に対する薬剤治療あり
※空腹時血糖の検査値がない場合は、HbA1c 6.0%以上、または糖尿病に対する薬剤治療あり
●代謝リスクは糖尿病のほか、動脈硬化や様々な合併症を引き起こす恐れがあります。



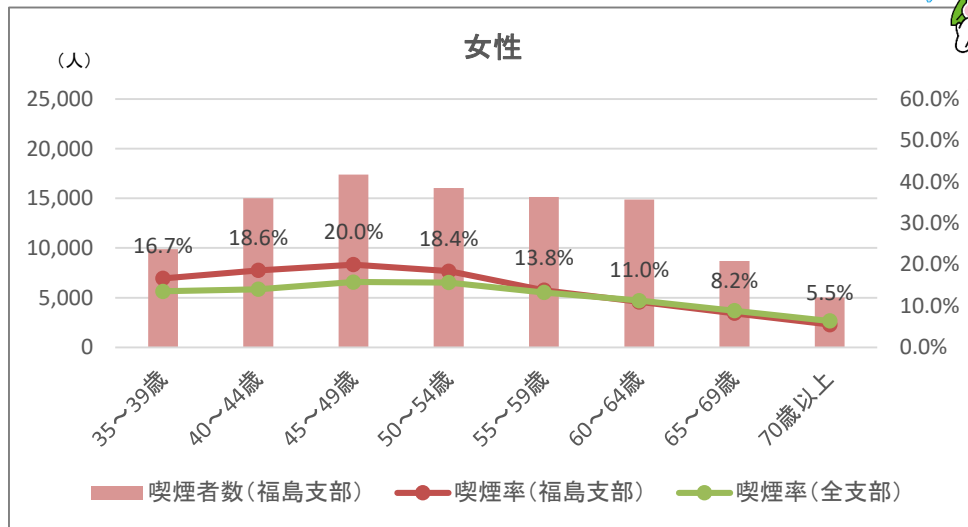
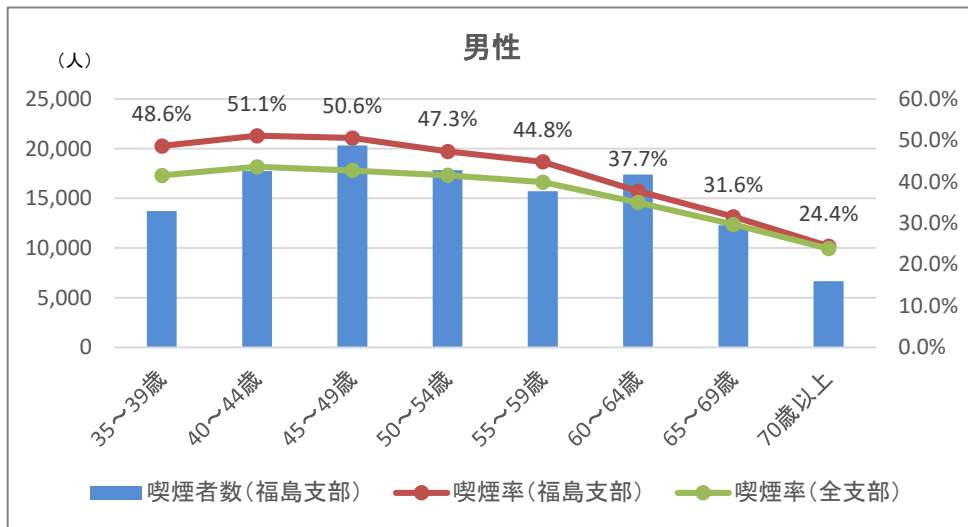
血圧リスクおよび脂質リスクは70歳以上で男女差がほぼなくなるものの、代謝リスクは70歳以上でも2倍近い男女差がみられます。



福島県民の喫煙率は男性全国ワーストは1位、女性は全国ワースト2位（2022年 国民生活基礎調査）

- 喫煙リスクとは・・・問診表にて、「現在、習慣的に喫煙をしている」に「はい」と回答した方の割合
- 喫煙はがんをはじめ、脳卒中などの循環器疾患、呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因であることがわかっています。

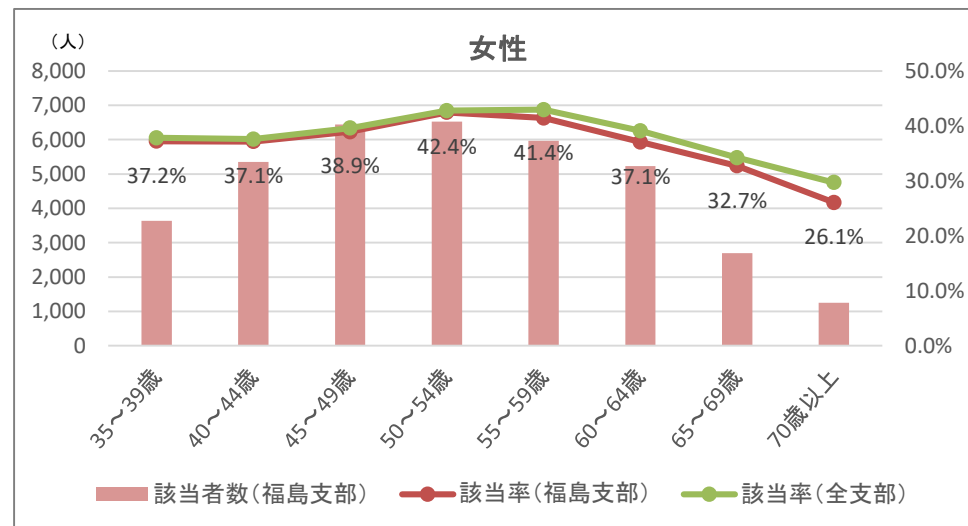
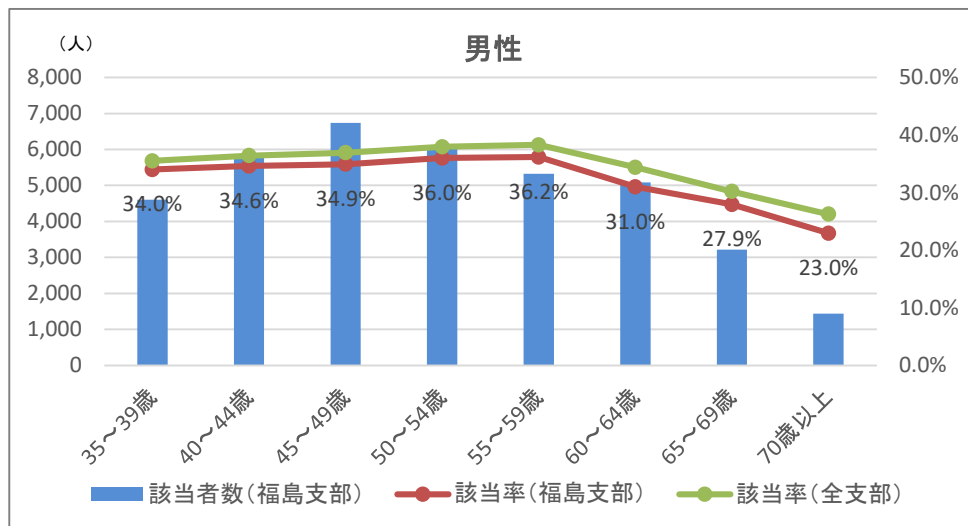
⑥ 喫煙リスク



喫煙率は40代をピークに減少する傾向にありますが、男女ともに全国平均を上回っています。福島支部加入者の40代男性の喫煙率は50%を超えています。

⑦ 睡眠で休養が取れていない者の割合

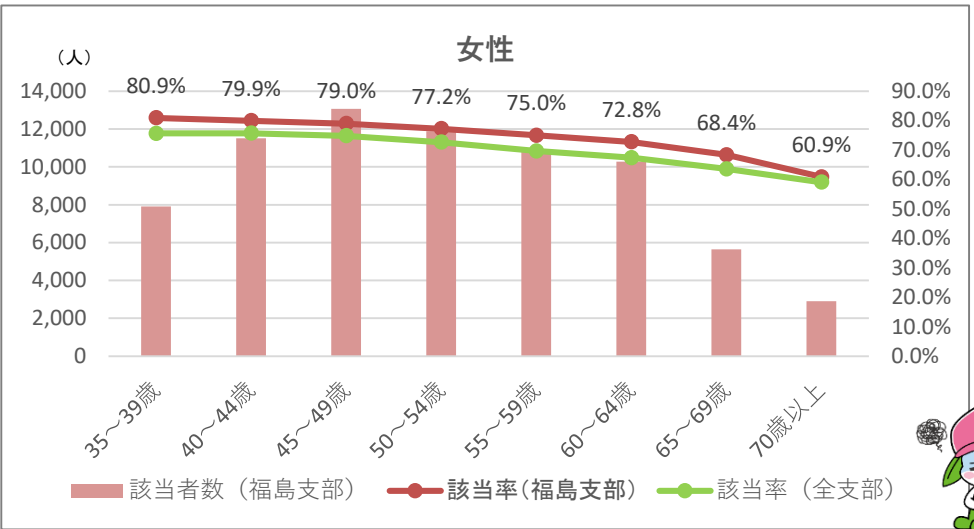
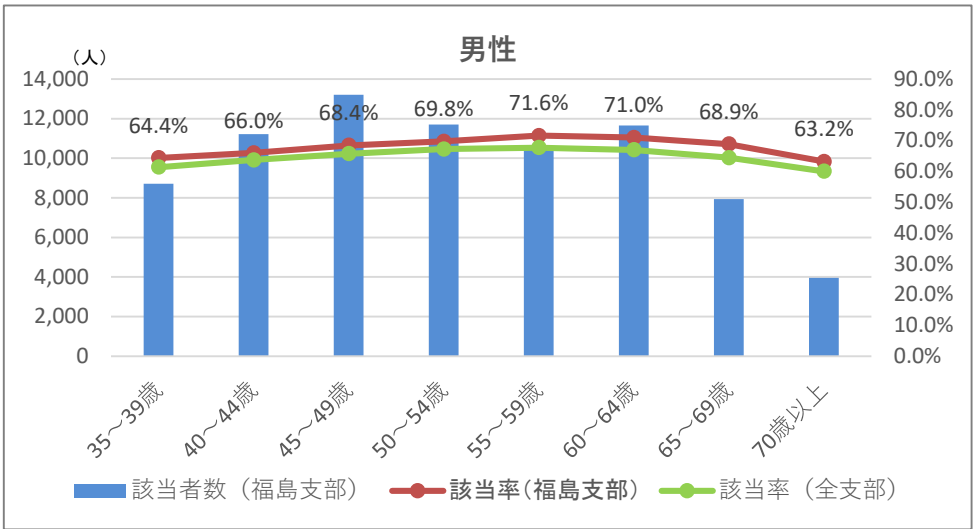
- 問診表にて、「睡眠で休養が十分に取れている」に「いいえ」と回答した方の割合
- 質の悪い睡眠は生活習慣病の罹患リスクを高め、かつ症状を悪化させることがわかっています。



福島支部加入者の「睡眠で休養が取れていない者の割合」は、全国平均を下回っています。該当者の割合は男性よりも女性のほうが高く、50代女性は4割を超えています。

⑧ 運動習慣要改善者の割合

● 問診表において、「1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上1年以上実施している」、「日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施」、「ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い」に2問以上「いいえ」と回答した者の割合。



運動習慣の改善が必要な方の割合は男女ともに全国平均を上回っています。
 年齢階級別の該当率は、男性がほぼ横ばいであるのに対し、女性は30代後半、40歳代が約8割と最も高く、年齢を重ねるごとに該当者は減少します
 最も運動習慣がある年代は男女ともに70歳以上となっています。

【まとめ】

健康リスク(問診表に基づくもの以外)は、加齢とともに上昇する共通の傾向がありますが、上昇カーブの形状は男女により特徴がみられました。

男性は腹囲リスク・血圧リスク・脂質リスクが30代後半の早期から約3割と高く、若い頃から適切な生活習慣の心がけが重要です。

引き続き重症化予防に取り組むとともに、特定保健指導の対象とならない20代、30代のヘルスリテラシーの向上に向けた取り組みについても検討してまいります。