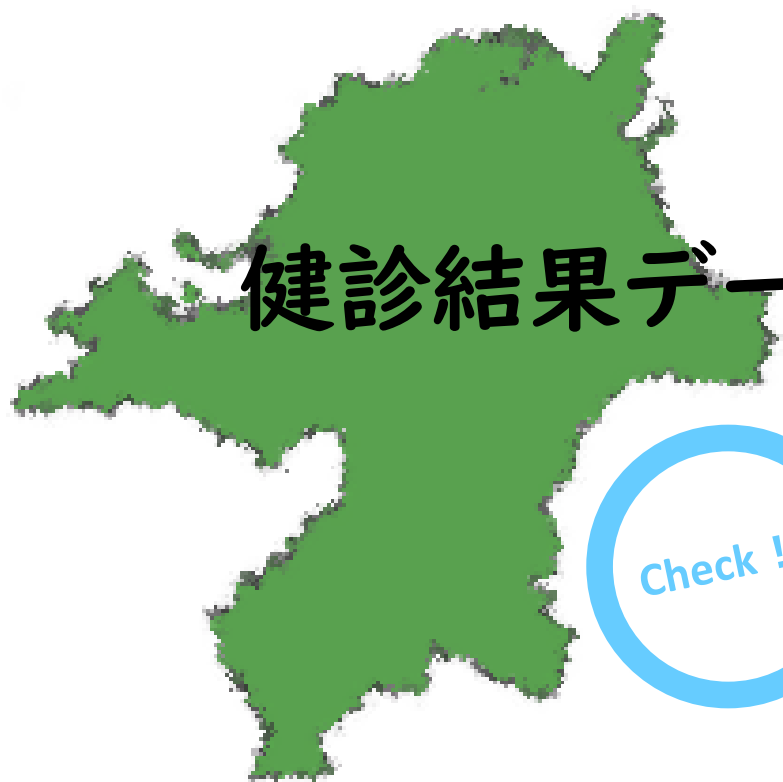




2025年度版

健診結果データから福岡を知る！

目次

協会けんぽ加入者の健診受診率	2
福岡県在住の協会けんぽ加入者の健診受診率	3
血圧、血糖、脂質の有所見率	4
肥満と有所見率	7
朝食を抜くことが週に3回以上ある者の割合	8
就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある者の割合 ..	9
朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を毎日摂取している者の割合 ..	10
飲酒日の1日当たりの飲酒量が3合以上の者の割合	11
現在、たばこを習慣的に吸っている者の割合	12
20歳の時の体重から10kg以上増加している者の割合	13
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していない者の割合 ..	14
睡眠で休養が十分とれていない者の割合	15
日々の生活で健康づくりに取り組みましょう	16

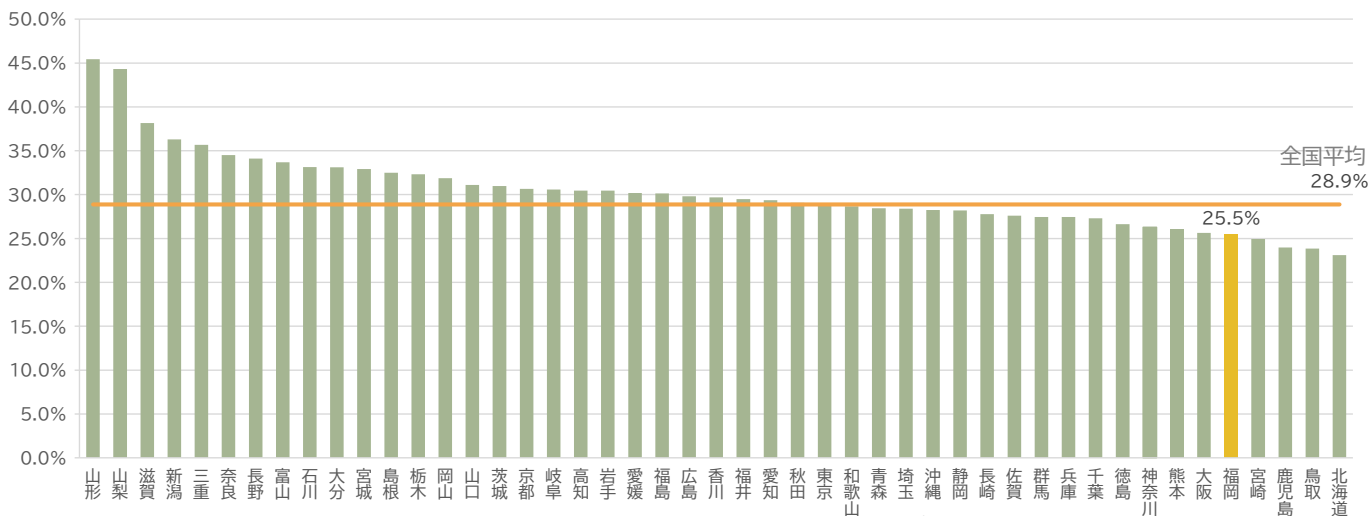
協会けんぽ加入者の健診受診率

2025年度の協会けんぽ加入者の健診受診率を居住都道府県別にみると、福岡県の被保険者の受診率は64.0%、福岡県の被扶養者の受診率は25.5%であり、ともに全国平均を下回っています。

2025年度 居住都道府県別被保険者健診受診率（40～74歳）



2025年度 居住都道府県別被扶養者健診受診率（40～74歳）



資料：協会けんぽ 情報系システムより集計（2026年8月時点）

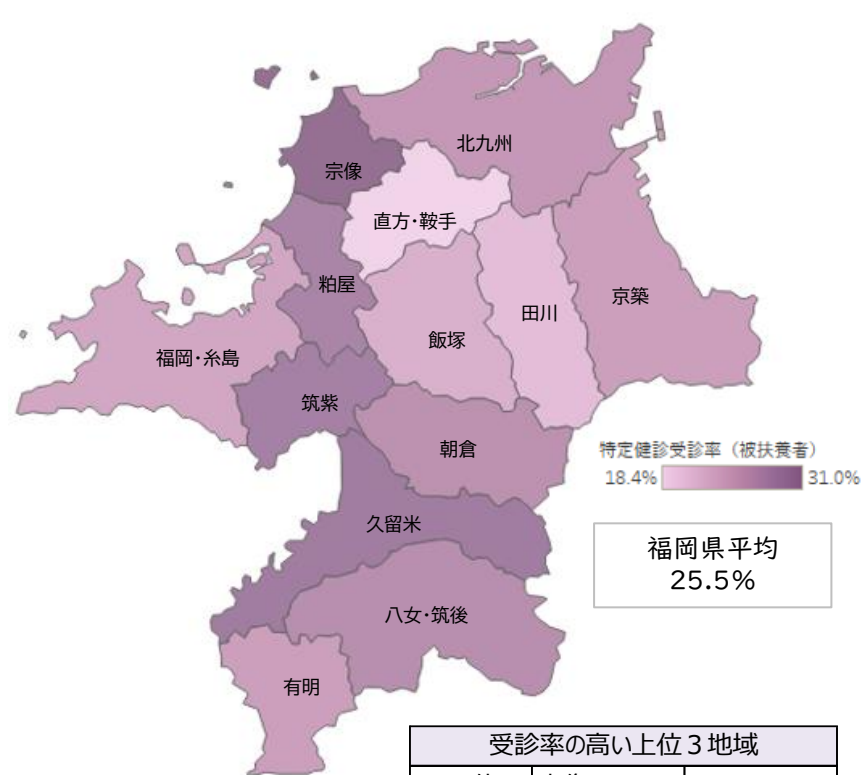
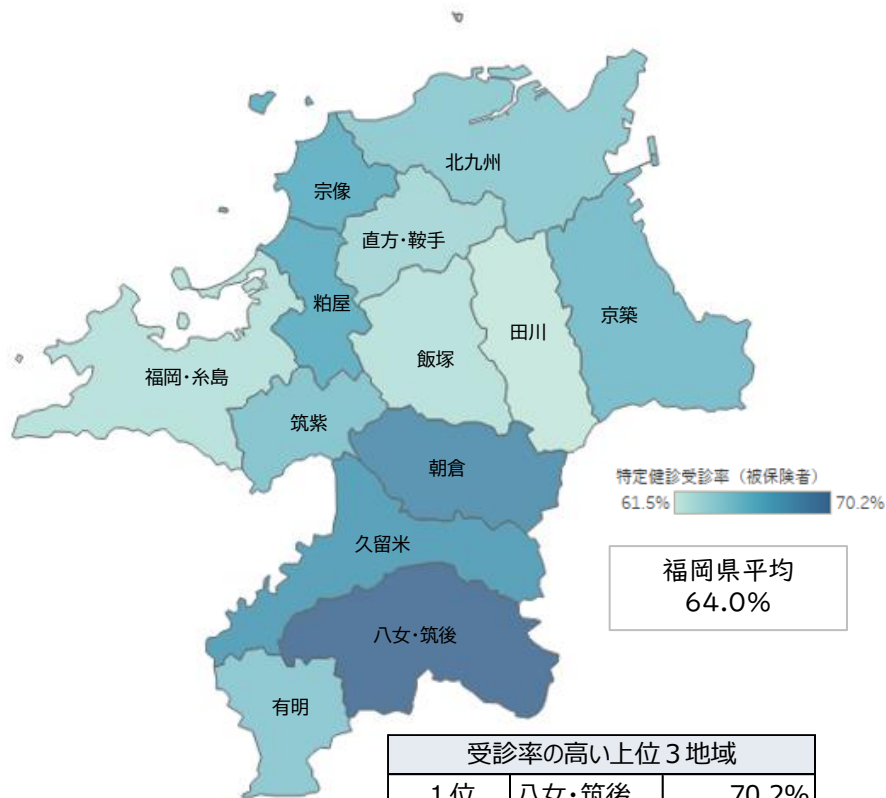
福岡県在住の協会けんぽ加入者の健診受診率

2025年度の福岡県在住の協会けんぽ加入者の健診受診率を地域別にみると、被保険者は最大が八女・筑後地区の70.2%、最小が田川地区の61.5%です。被扶養者は、最大が宗像地区の31.0%、最小が直方・鞍手地区の18.4%です。

2025年度 健診受診率（40～74歳）

被保険者

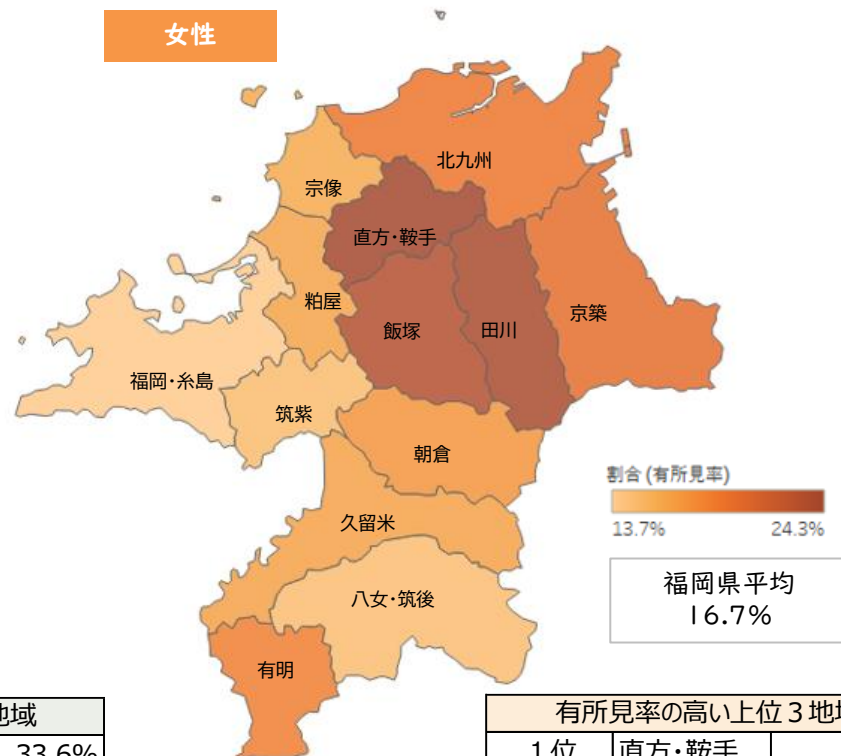
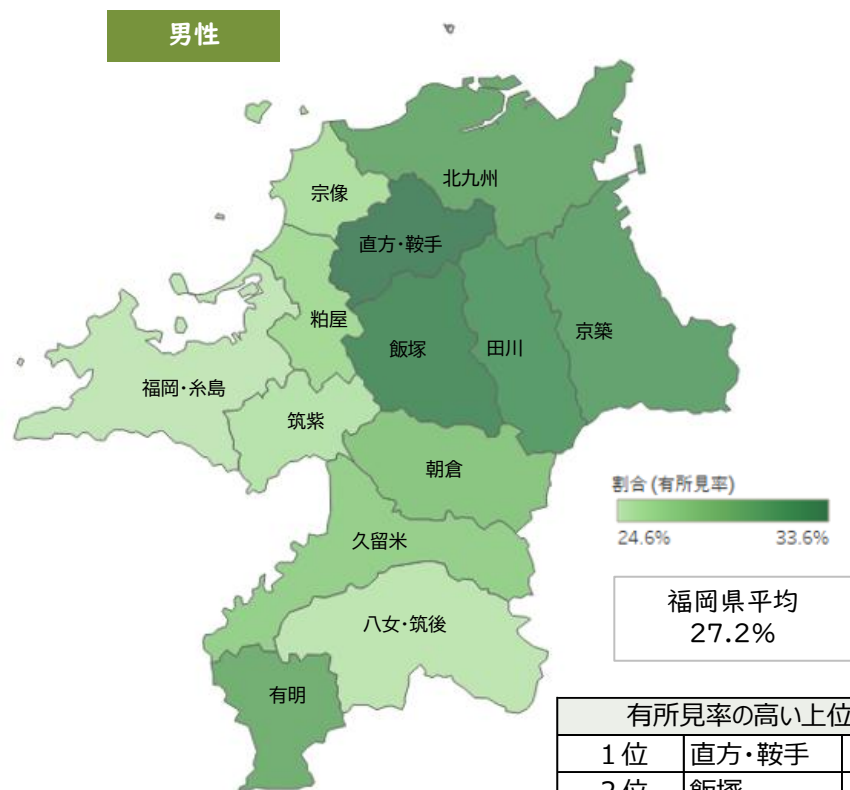
被扶養者



血圧の有所見率

血圧の有所見率をみると、男性は最大が直方・鞍手地区の33.6%、最小が福岡・糸島地区の24.6%です。女性は、最大が直方・鞍手地区の24.3%、最小が福岡・糸島地区の13.7%です。

血圧の有所見率（40～74歳）



集計条件☑

受診勧奨判定値

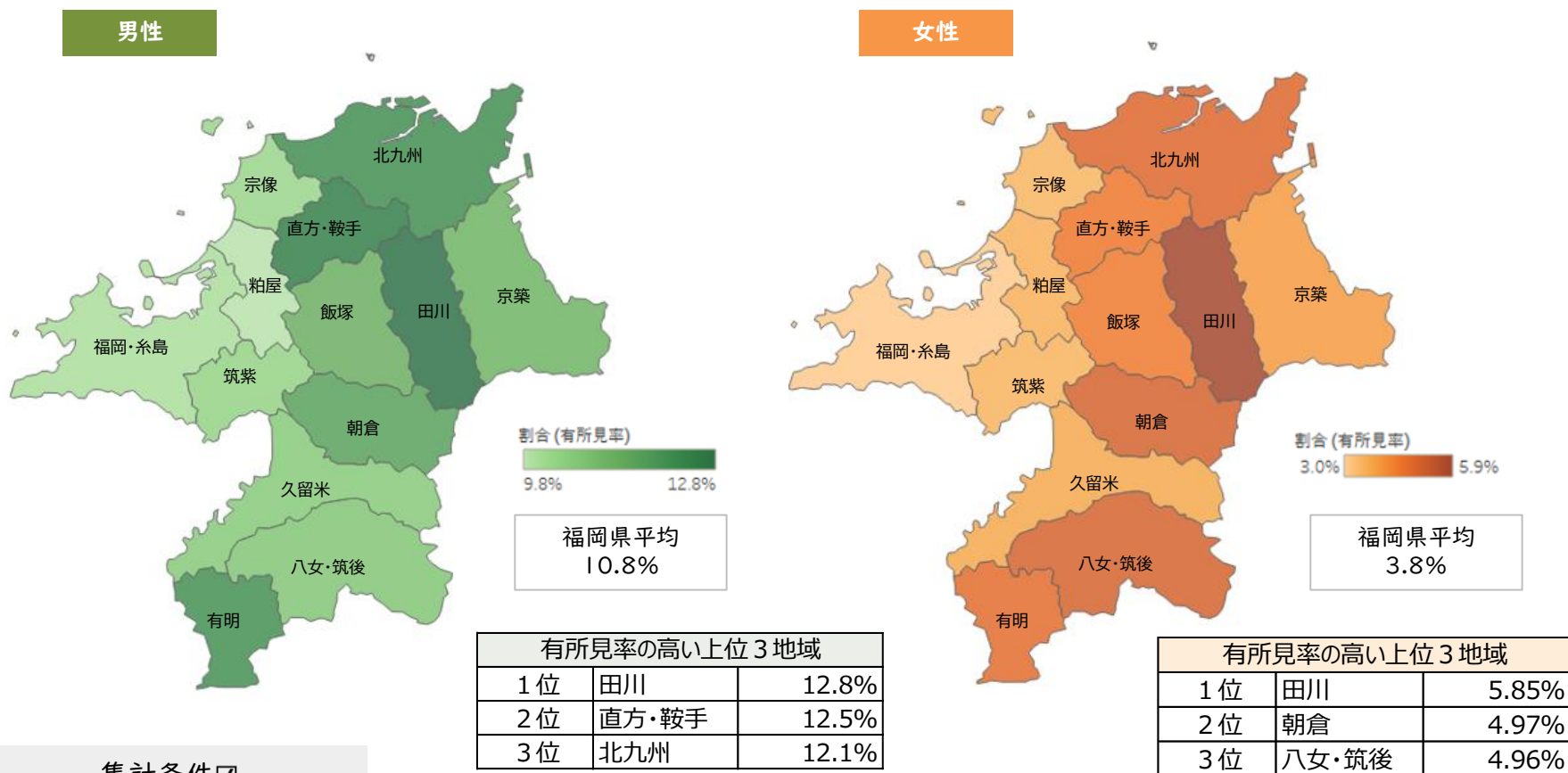
収縮期血圧 140mmHg以上
または
拡張期血圧 90mmHg以上

資料：協会けんぽ 情報系システムより2025年度に受診した健診結果を集計（2026年8月時点）
※福岡県在住者は、福岡支部以外の他支部加入者を含みます
※服薬状況は考慮していません
※受診勧奨判定値は、厚生労働省の標準的な健診・保健指導プログラムのもの

血糖の有所見率

血糖の有所見率をみると、男性は最大が田川地区の12.8%、最小が粕屋地区の9.8%です。女性は、最大が田川地区の5.85%、最小が福岡・糸島地区の2.98%です。

血糖の有所見率（40～74歳）



集計条件☑

受診勧奨判定値

空腹時血糖 126mg/dL以上
または
HbA1c 6.5%以上

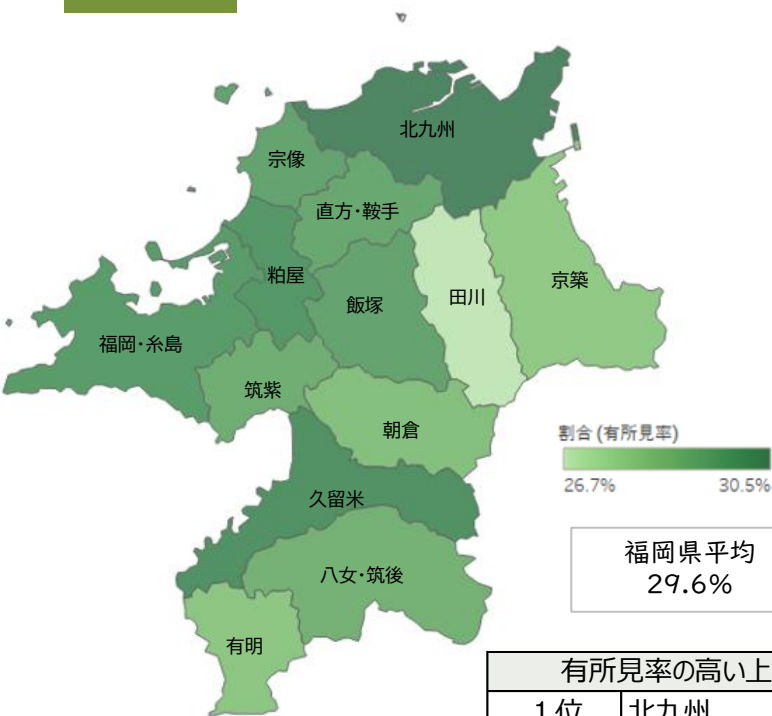
資料：協会けんぽ 情報系システムより2025年度に受診した健診結果を集計（2026年8月時点）
※福岡県在住者は、福岡支部以外の他支部加入者を含みます
※服薬状況は考慮していません
※受診勧奨判定値は、厚生労働省の標準的な健診・保健指導プログラムのもの

脂質の有所見率

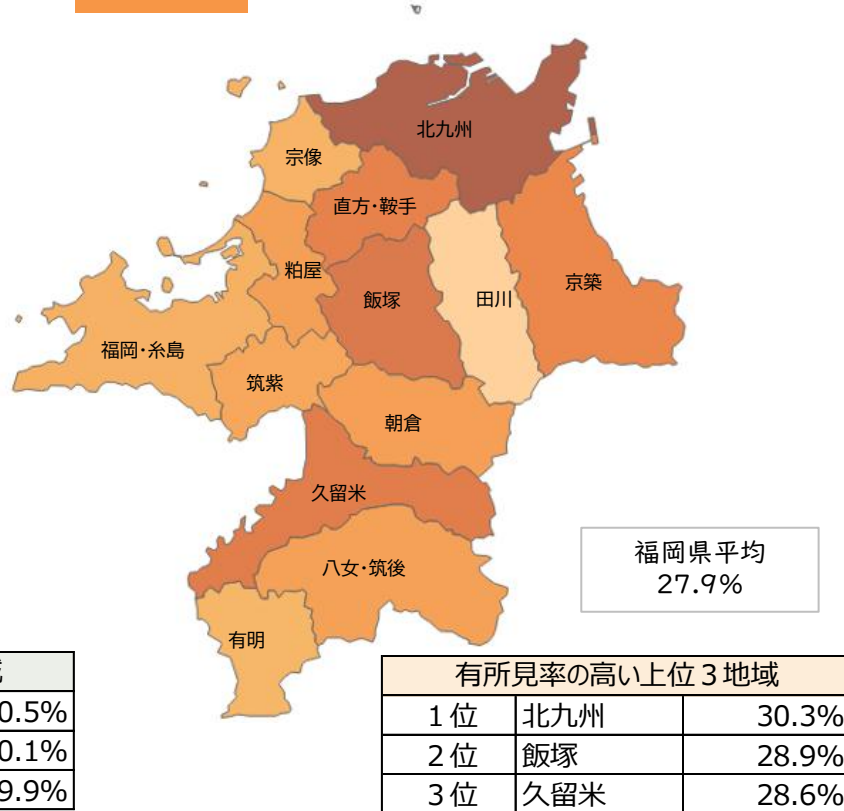
脂質の有所見率をみると、男性は最大が北九州地区の30.5%、最小が田川地区の26.7%です。女性は、最大が北九州地区の30.3%、最小が田川地区の25.6%です。

脂質の有所見率（40～74歳）

男性



女性



集計条件☑

受診勧奨判定値

LDLコレステロール
140mg/dL以上

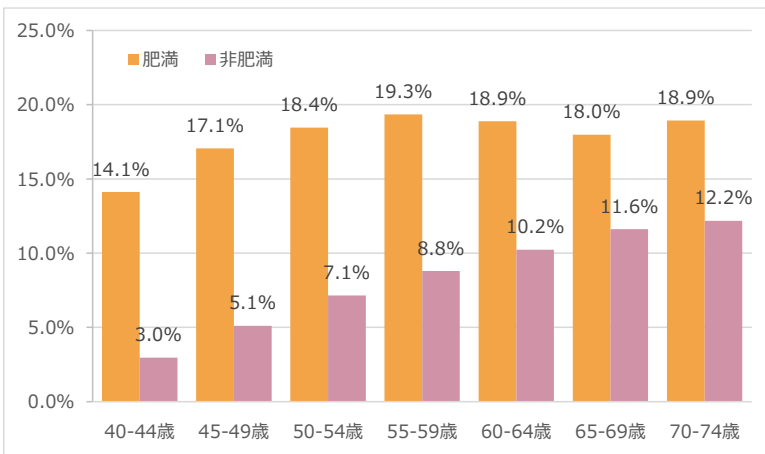
資料：協会けんぽ 情報系システムより2025年度に受診した健診結果を集計（2026年8月時点）
 ※福岡県在住者は、福岡支部以外の他支部加入者を含みます
 ※服薬状況は考慮していません
 ※受診勧奨判定値は、厚生労働省の標準的な健診・保健指導プログラムのもの

肥満と有所見率

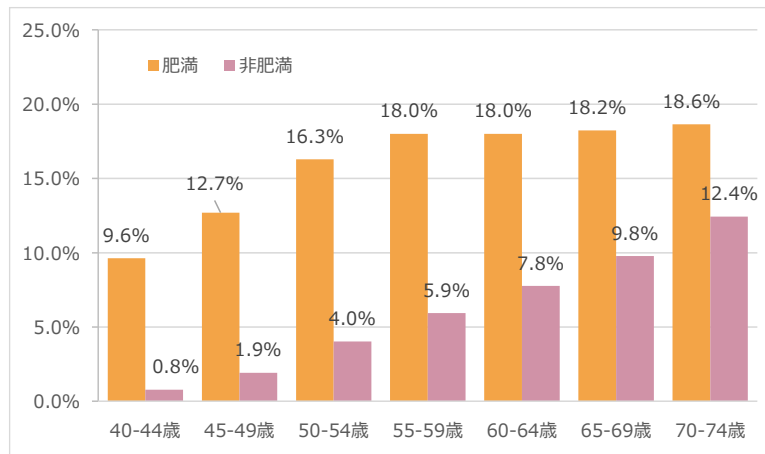
年齢階級別・肥満判定別に血糖・血圧・脂質の有所見を2個以上持つ人の割合をみると、「非肥満」に比べて「肥満」の該当者の割合がすべての年代で大きいです。

肥満判定別 血糖・血圧・脂質の有所見を2個以上持つ人の割合

男性

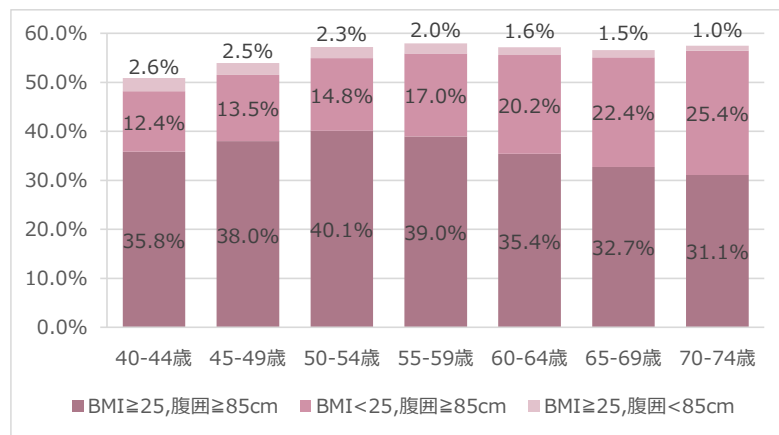


女性

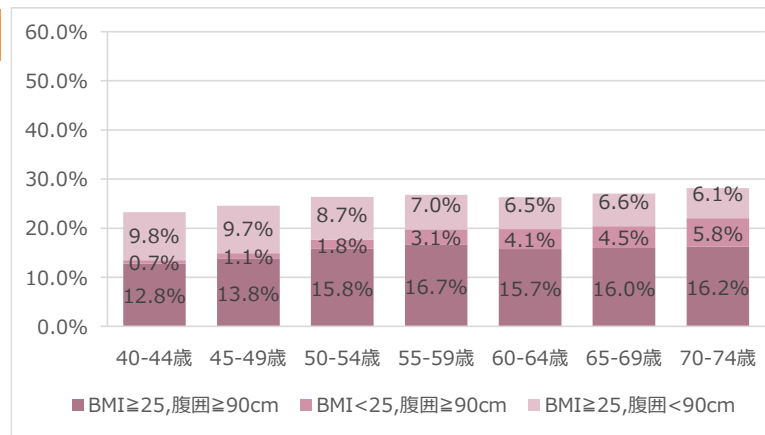


肥満（BMI25以上または腹囲基準値以上）該当者の割合

男性



女性



資料：協会けんぽ 情報系システムより2025年度に受診した健診結果を集計（2026年8月時点）

※福岡県在住者は、福岡支部以外の他支部加入者を含みます

※服薬状況は考慮していません

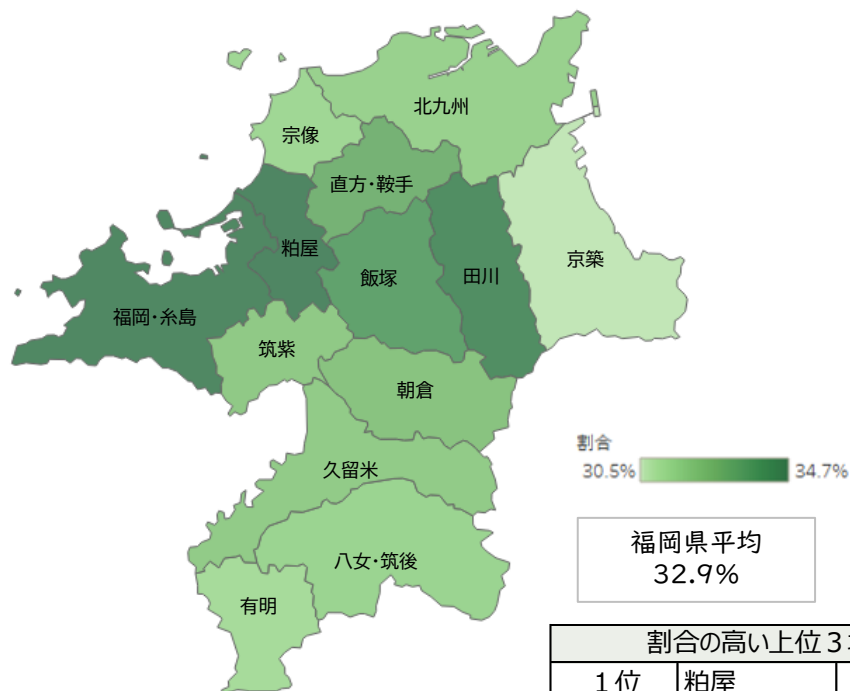
※受診勧奨判定値は、厚生労働省の標準的な健診・保健指導プログラムのもの

朝食を抜くことが週に3回以上ある者の割合

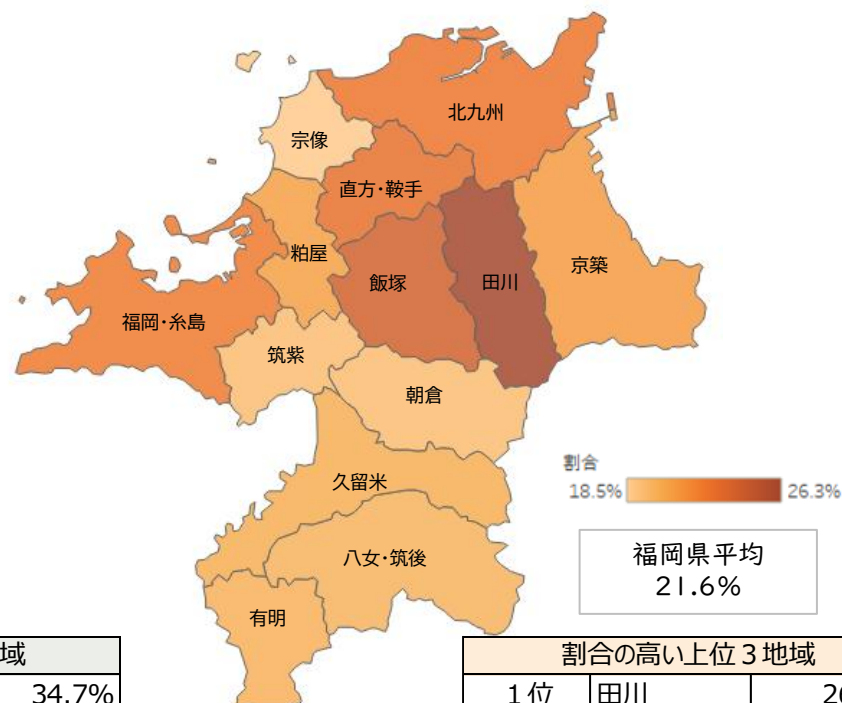
「朝食を抜くことが週に3回以上ある」者の割合をみると、男性は最大が粕屋地区の34.7%、最小が京築地区の30.5%です。女性は、最大が田川地区の26.3%、最小が宗像地区の18.5%です。

朝食を抜くことが週に3回以上ある者の割合（40～74歳）

男性



女性



集計条件

健診時の質問票「朝食を抜くことが週に3回以上ある。」において、「はい」と回答した者を集計。

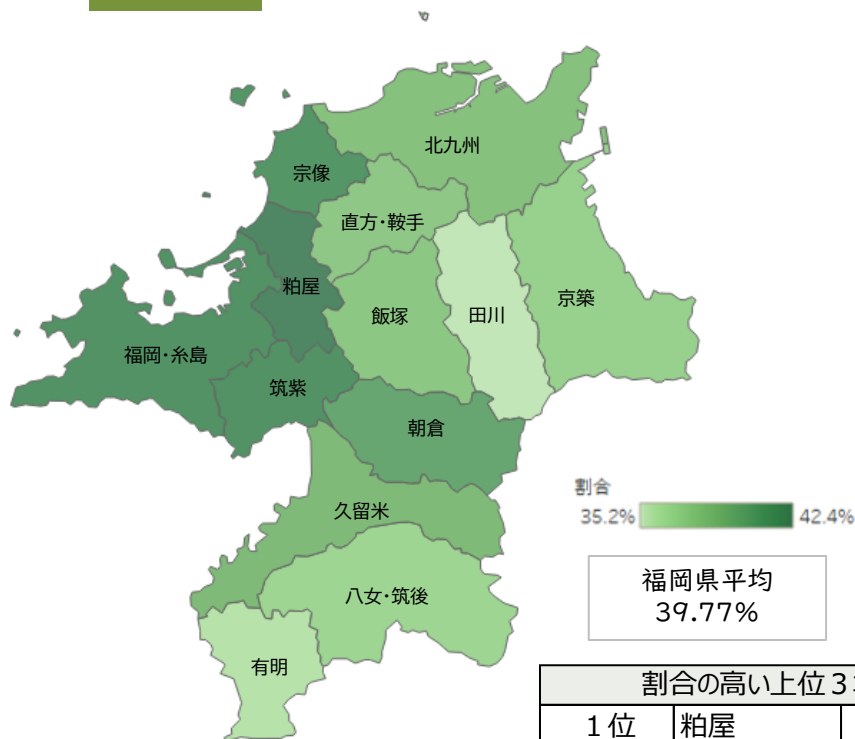
資料：協会けんぽ 情報システムより2025年度に受診した健診結果を集計（2026年8月時点）
※福岡県在住者は、福岡支部以外の他支部加入者を含みます

就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある者の割合

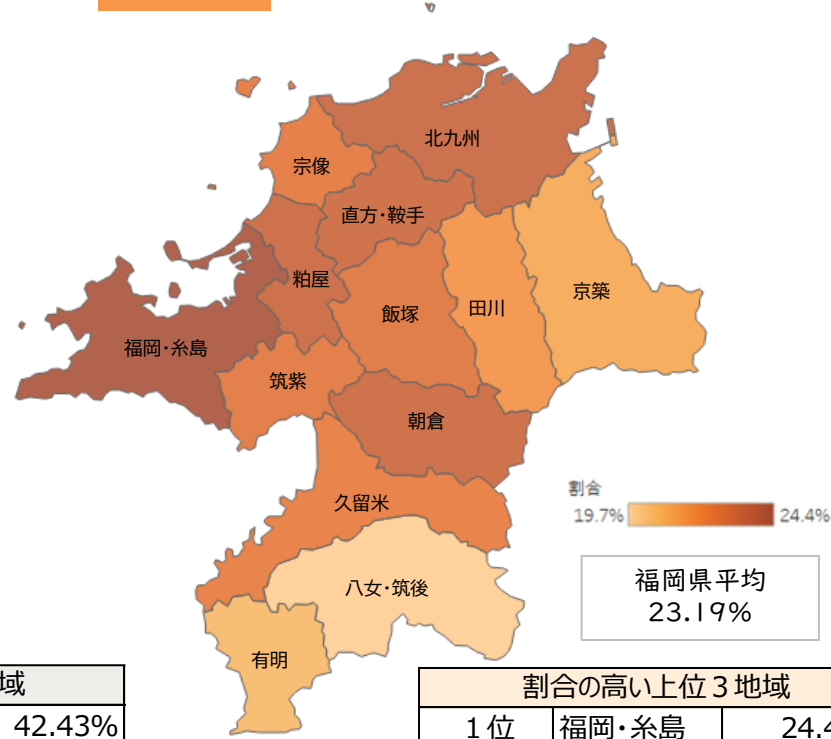
「就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある」者の割合をみると、男性は最大が粕屋地区の42.43%、最小が田川地区の35.20%です。女性は、最大が福岡・糸島地区の24.43%、最小が八女・筑後地区の19.68%です。

就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある者の割合（40～74歳）

男性



女性



集計条件

健診時の質問票「就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。」において、「はい」と回答した者を集計。

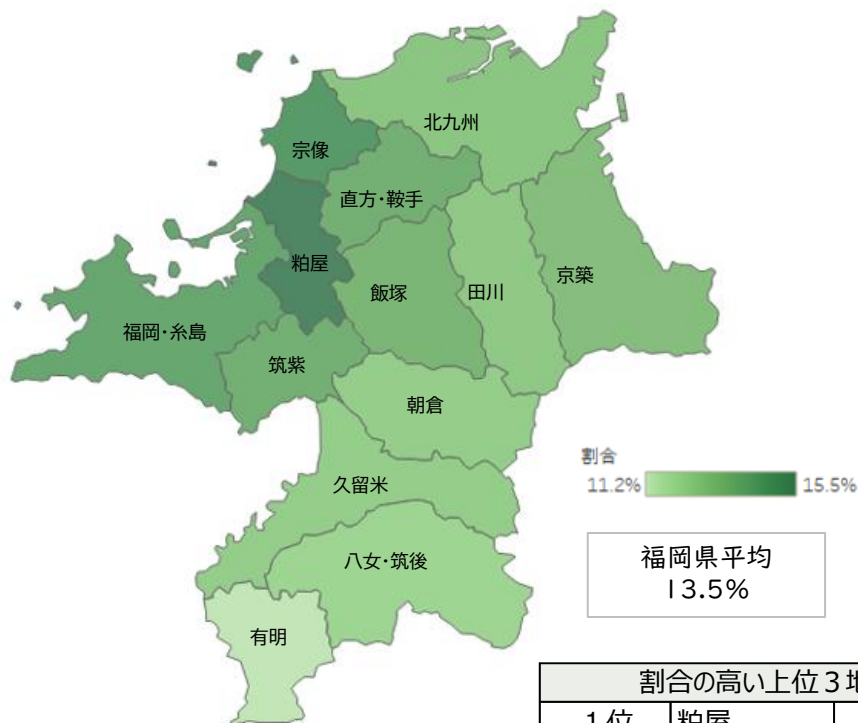
資料：協会けんぽ 情報系システムより2025年度に受診した健診結果を集計（2026年8月時点）
※福岡県在住者は、福岡支部以外の他支部加入者を含みます

朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を毎日摂取している者の割合

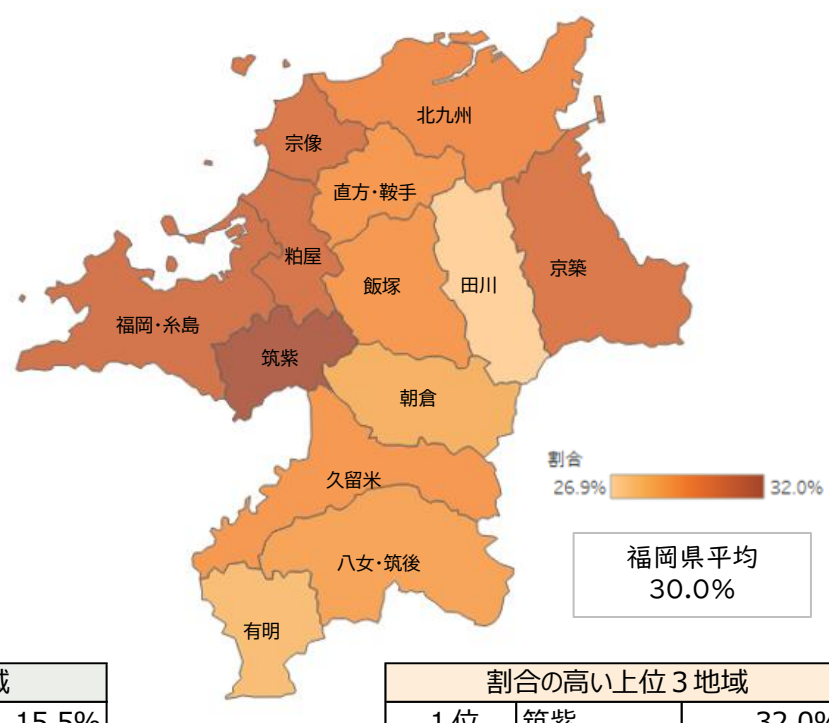
「朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している」者の割合をみると、男性は最大が粕屋地区の15.5%、最小が有明地区の11.2%です。女性は、最大が筑紫地区の32.0%、最小が田川地区の26.9%です。

朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を毎日摂取している者の割合（40～74歳）

男性



女性



集計条件

健診時の質問票「朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。」において、「毎日」と回答した者を集計。

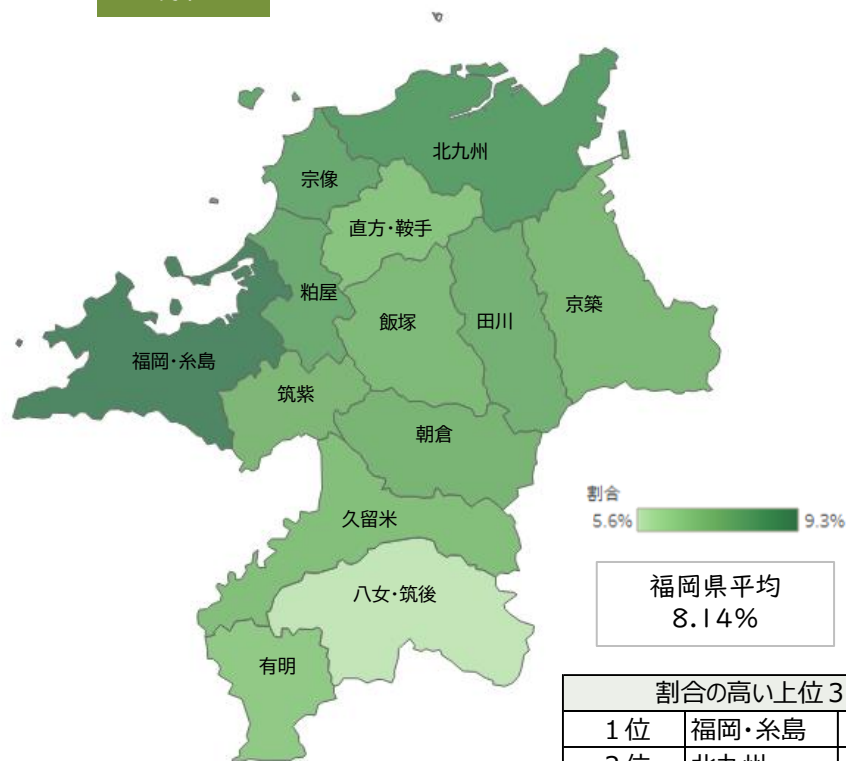
資料：協会けんぽ 情報系システムより2025年度に受診した健診結果を集計（2026年8月時点）
※福岡県在住者は、福岡支部以外の他支部加入者を含みます

飲酒日の1日当たりの飲酒量が3合以上の者の割合

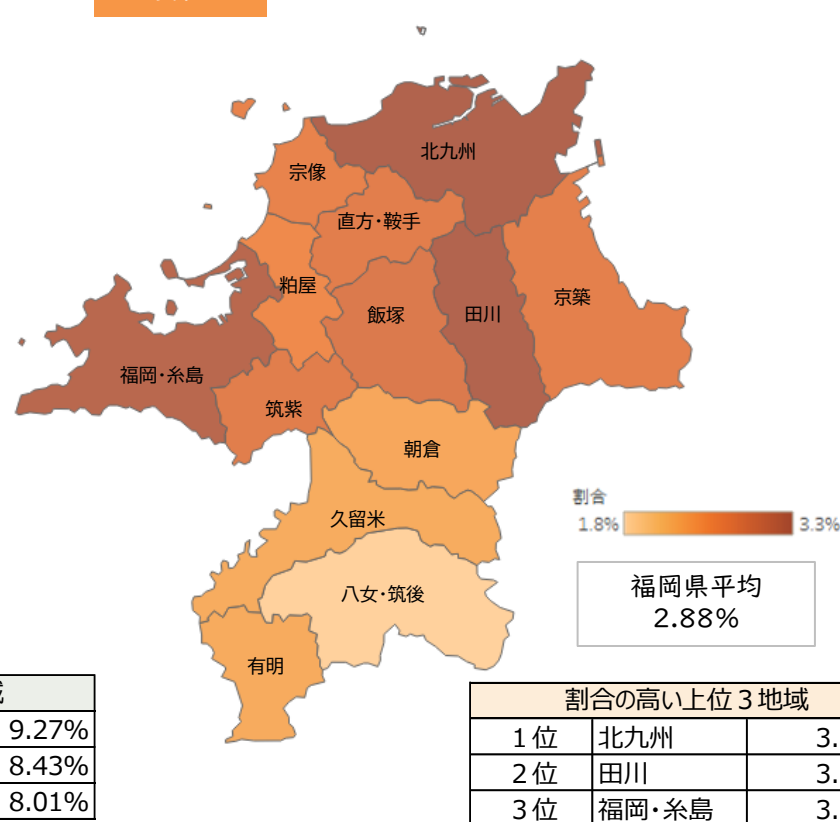
「飲酒日の1日当たりの飲酒量が3合以上」の者の割合をみると、男性は最大が福岡・糸島地区の9.27%、最小が八女・筑後地区の5.58%です。女性は、最大が北九州地区の3.27%、最小が八女・筑後地区の1.80%です。

飲酒日の1日当たりの飲酒量が3合以上の者の割合（40～74歳）

男性



女性



集計条件

健診時の質問票「飲酒日の1日当たりの飲酒量」において、「3合以上」と回答した者を集計。

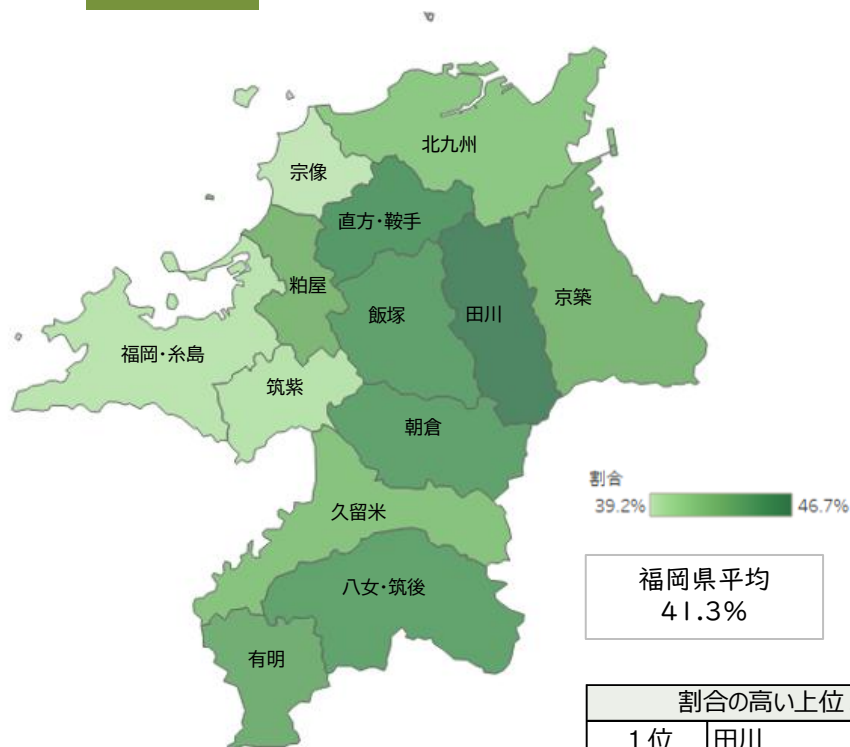
資料：協会けんぽ 情報システムより2025年度に受診した健診結果を集計（2026年8月時点）
※福岡県在住者は、福岡支部以外の他支部加入者を含みます

現在、たばこを習慣的に吸っている者の割合

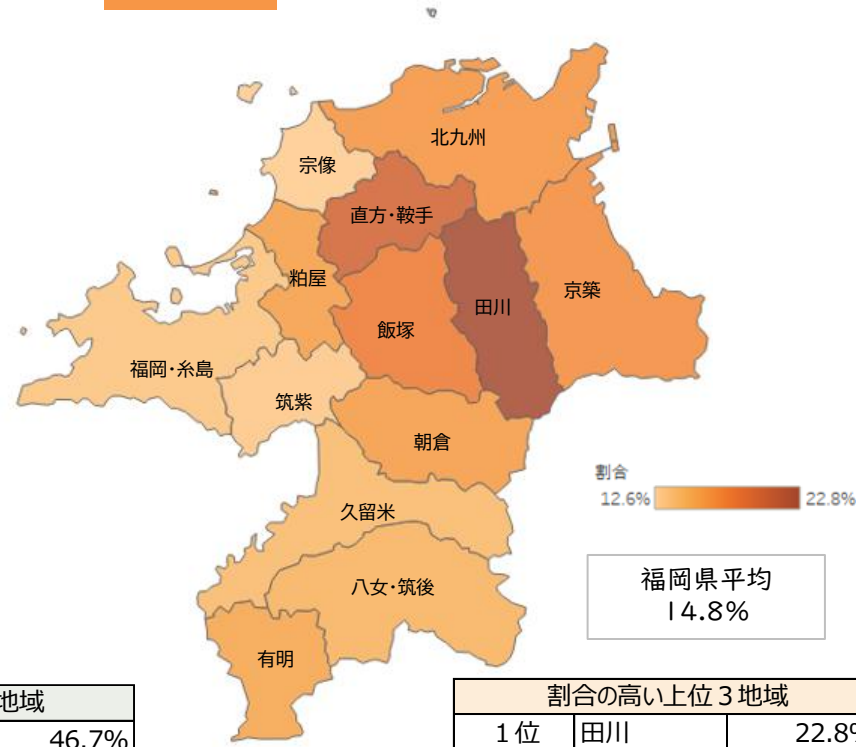
「現在、たばこを習慣的に吸っている」者の割合をみると、男性は最大が田川地区の46.7%、最小が宗像地区の39.2%です。女性は、最大が田川地区の22.8%、最小が宗像地区の12.6%です。

現在、たばこを習慣的に吸っている者の割合（40～74歳）

男性



女性



集計条件

健診時の質問票「現在、たばこを習慣的に吸っている。」において、「はい」と回答した者を集計。

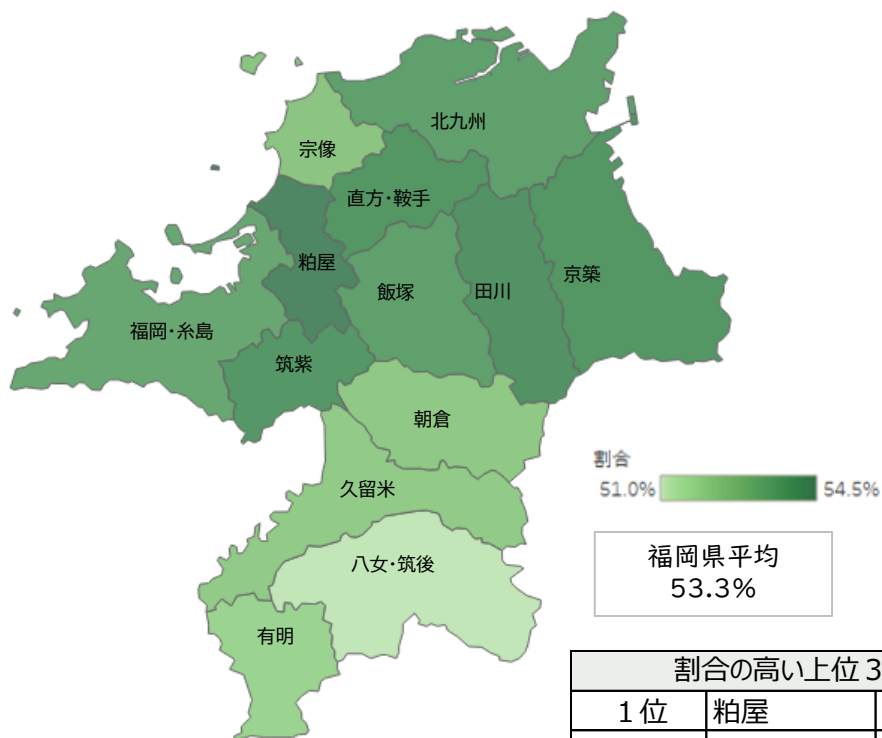
資料：協会けんぽ 情報系システムより2025年度に受診した健診結果を集計（2026年8月時点）
※福岡県在住者は、福岡支部以外の他支部加入者を含みます

20歳の時の体重から10kg以上増加している者の割合

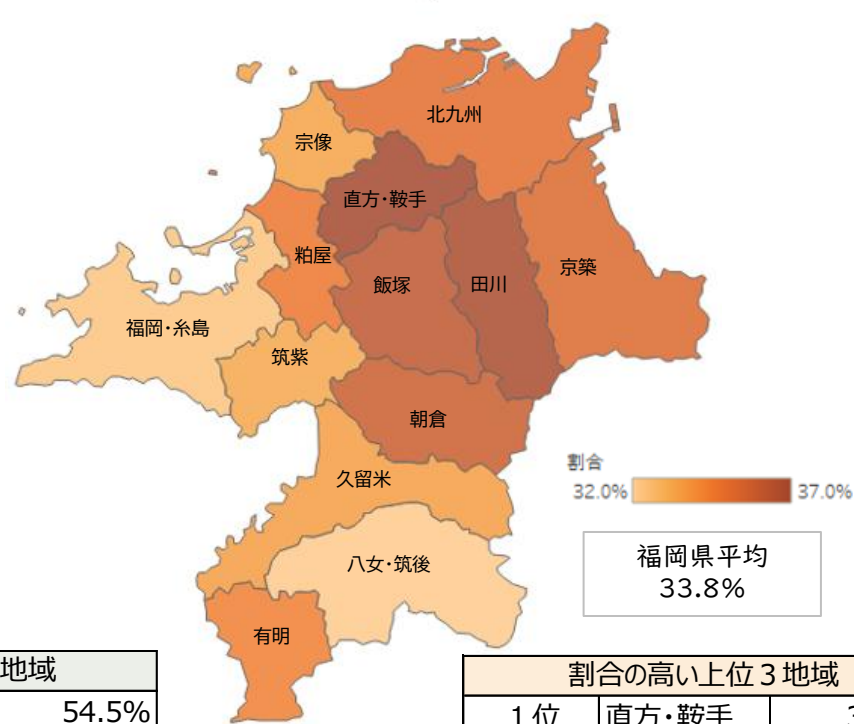
「20歳の時の体重から10kg以上増加している」者の割合をみると、男性は最大が粕屋地区の54.5%、最小が八女・筑後地区の51.0%です。女性は、最大が直方・鞍手地区の37.0%、最小が八女・筑後地区の32.0%です。

20歳の時の体重から10kg以上増加している者の割合（40～74歳）

男性



女性



集計条件

健診時の質問票「20歳の時の体重から10kg以上増加している。」において、「はい」と回答した者を集計。

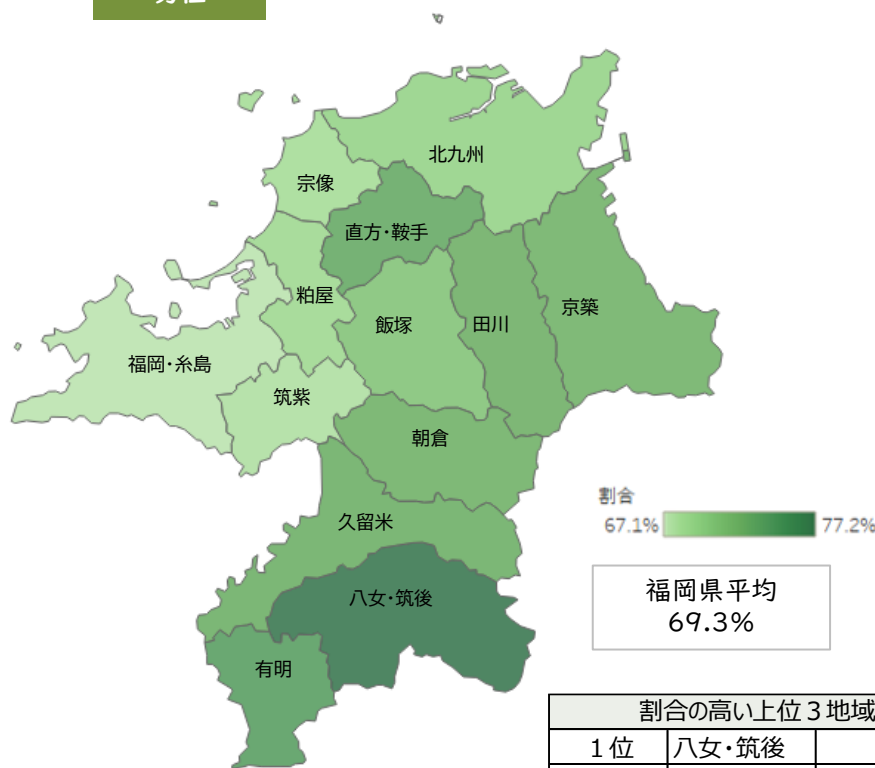
資料：協会けんぽ 情報系システムより2025年度に受診した健診結果を集計（2026年8月時点）
※福岡県在住者は、福岡支部以外の他支部加入者を含みます

1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していない者の割合

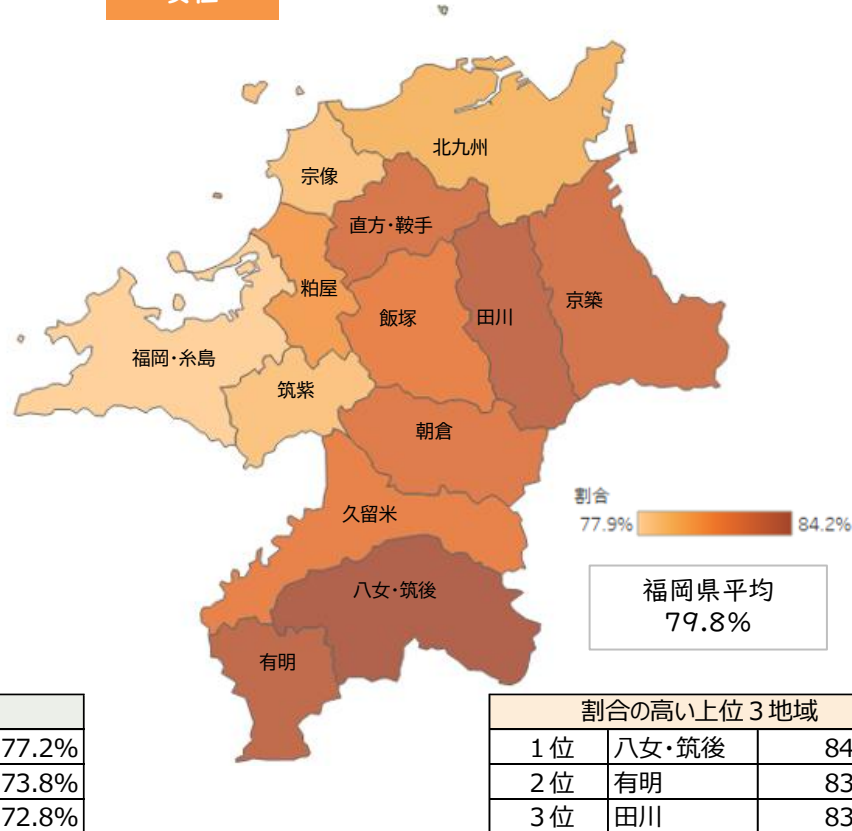
「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していない」者の割合をみると、男性は最大が八女・筑後地区の77.2%、最小が福岡・糸島地区の67.1%です。女性は、最大が八女・筑後地区の84.2%、最小が福岡・糸島地区の77.9%です。

1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していない者の割合（40～74歳）

男性



女性



集計条件

健診時の質問票「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週に2日以上、1年以上実施」において、「いいえ」と回答した者を集計。

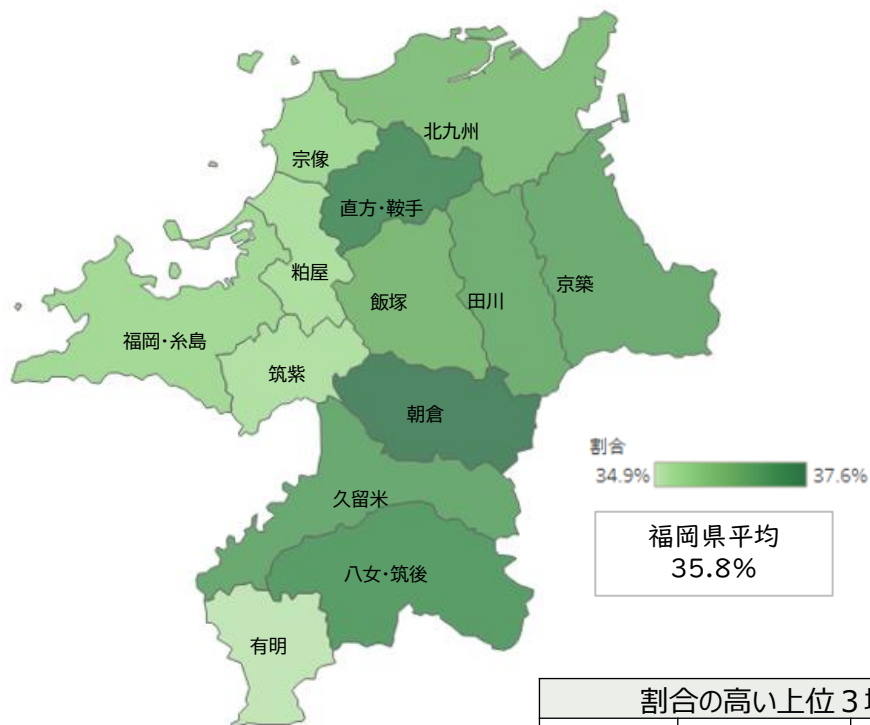
資料：協会けんぽ 情報系システムより2025年度に受診した健診結果を集計（2026年8月時点）
※福岡県在住者は、福岡支部以外の他支部加入者を含みます

睡眠で休養が十分とれていない者の割合

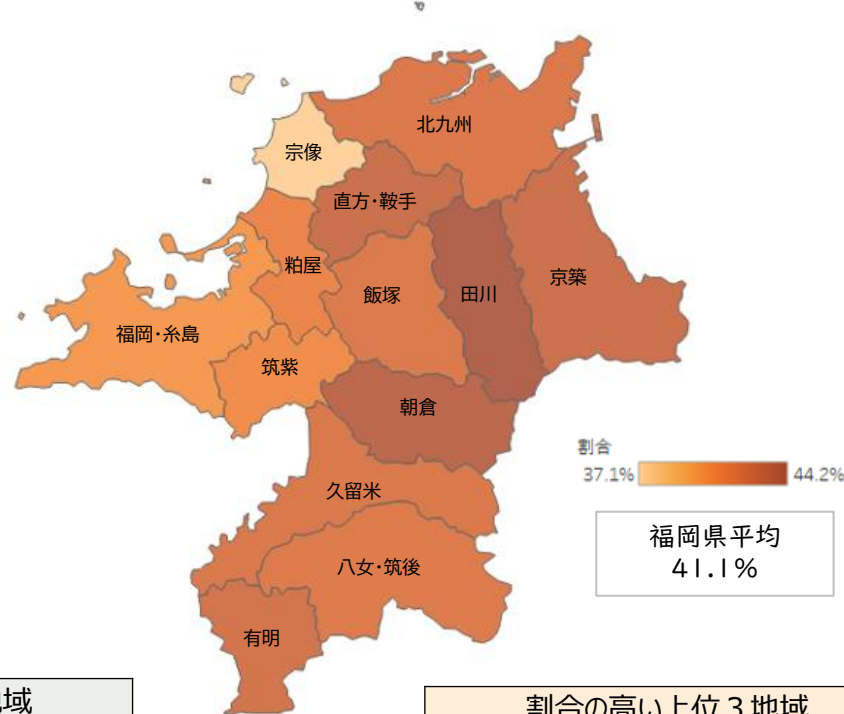
「睡眠で休養が十分とれていない」者の割合をみると、男性は最大が朝倉地区の37.6%、最小が有明地区の34.9%です。女性は、最大が田川地区の44.2%、最小が宗像地区の37.1%です。

睡眠で休養が十分とれていない者の割合（40～74歳）

男性



女性



集計条件

健診時の質問票「睡眠で休養が十分とれている。」において、「いいえ」と回答した者を集計。

資料：協会けんぽ 情報系システムより2025年度に受診した健診結果を集計（2026年8月時点）
※福岡県在住者は、福岡支部以外の他支部加入者を含みます

日々の生活で健康づくりに取り組みましょう

健康なからだであり続けるには、まずは健診結果を振り返り、生活習慣を見直すことが大切です。運動や食事に気をつけて、元気で健康な暮らしを続けましょう。

【運動】 適度な運動を毎日続けよう



まずは今より10分多くからだを動かすことから始めましょう。無理しない程度に、毎日続けることが大切です。

【食事】 朝食を食べましょう



朝食の習慣がない人は、「バナナとヨーグルト」などの調理がいらぬメニューから始めてみましょう。

夜遅くの食事は注意

夕食が夜遅くなってしまう場合は、夕方に軽く食べておくと、夕食のあとの血糖値の急上昇を抑えられます。

腹八分目を心がけましょう

塩分・糖質・脂肪の摂りすぎを控える、食物繊維を豊富に摂る、適正なカロリー of 食事を心がけることが大切です。

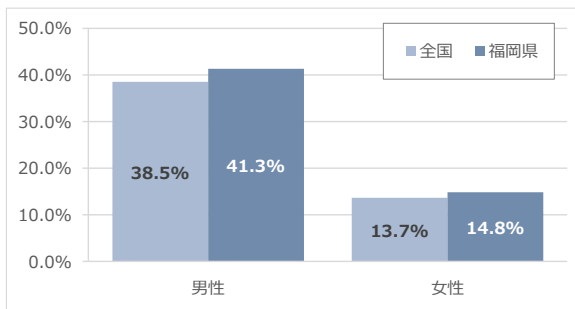
【たばこ】 今すぐ、禁煙を！



多くの有害物質を含むたばこは、がんをはじめ、健康にさまざまな悪影響をもたらします。

福岡県は男女ともに喫煙者の割合が全国より高いです！

喫煙者の割合（40～74歳）



資料：協会けんぽ 情報システムより2025年度に受診した健診結果を集計（2026年8月時点）

【飲酒】 お酒はほどほどに



お酒による健康へのリスクを理解し、1週間に1日は休肝日を作りましょう。

【睡眠】 規則正しい睡眠で十分な休養を



睡眠には、疲れたからだをリラックスさせ、疲労を回復させる効果があります。夜ふかしを控え、規則正しい睡眠をとしましょう。

編集者コメント

平日は毎日決まった時間にラジオ体操をして、帰り道は一駅歩いて隣の駅から電車に乗るようにしています。みなさんも小さなことから始めてみませんか？