

## 広島支部加入者の「健康状態」の傾向は？

協会けんぽでは、保有する健診や医療費データをもとに、支部ごとの健診・問診結果等の経年変化や比較をグラフ等で見える化した「スコアリングレポート」を作成しています。

レポートから見る協会けんぽ広島支部加入者の40歳から74歳の「健康状態」をピックアップしてお知らせします。

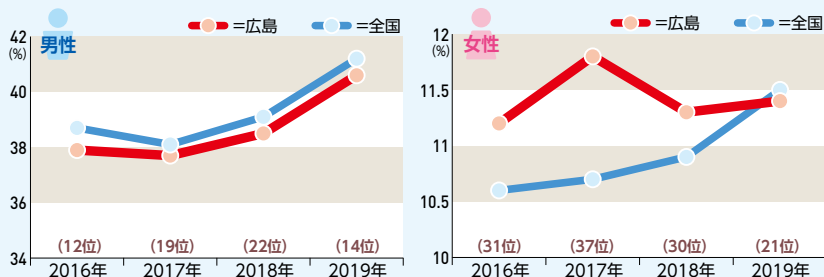
生活習慣改善には「特定保健指導」をご活用ください！

協会けんぽでは健診を受けた結果、メタボリックシンドロームのリスクがある方を対象に保健師・管理栄養士が事業所様へお伺いし、生活習慣病予防のためのサポート（特定保健指導）を行っています。

### 男性の5人に2人がメタボリックシンドロームに該当

男性は40.6%（全国平均41.2%）、女性は11.4%（全国平均11.5%） ※2019年度(令和元年度)

男性は約4割（5人に2人）の方がメタボリックシンドローム（予備群を含む）に該当。

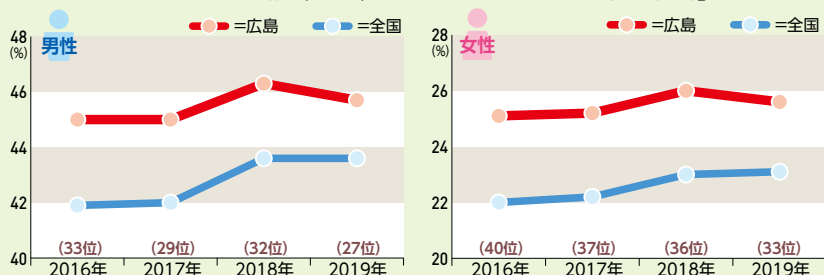


**メタボリックリスク保有者と予備群の判定基準**  
腹囲リスク該当かつ血圧、代謝、脂質のうち1つのリスクに該当する方

### 代謝（血糖）リスク保有者の割合が高い

男性は45.7%（全国平均43.6%）、女性は25.6%（全国平均23.1%） ※2019年度(令和元年度)

男性・女性ともに代謝（血糖）リスク、つまりは「糖尿病」のリスクの割合が全国平均より高い。



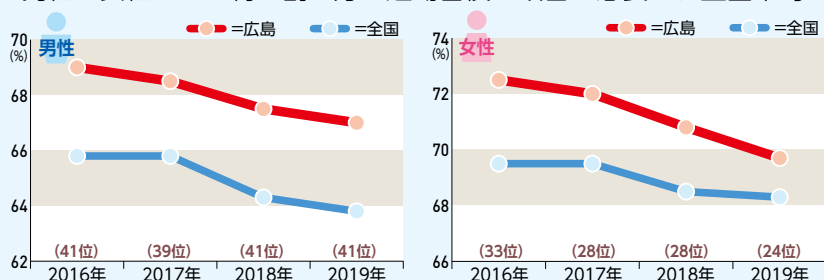
**代謝（血糖）リスクの判定値**  
空腹時血糖 100mg/dl 以上

血糖は、肥満、食べ過ぎ・飲み過ぎ、運動不足などで膵臓が疲労しインスリンの量が減ったり、十分な働きができなくなると、血糖値が高い状態が続きます。この状態が続くと、全身の血管が傷つき、さまざまな合併症につながります。

### 運動習慣の改善が必要な方の割合が高い

男性は67.0%（全国平均63.8%）、女性は69.7%（全国平均68.3%） ※2019年度(令和元年度)

男性・女性ともに約7割の方が運動習慣の改善が必要で、全国平均より高い。



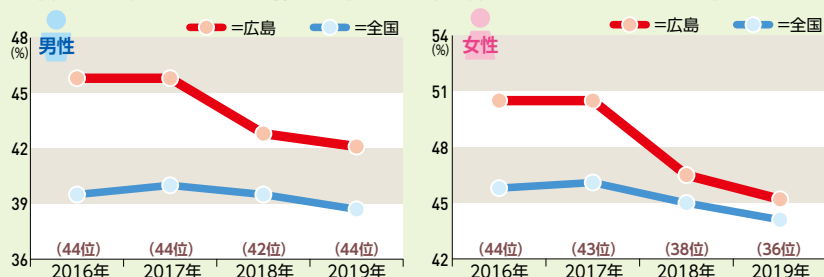
**判定基準**

「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上1年以上実施している」と「日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施」と「ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い」それぞれに「いい」と回答した方の割合の平均

### 睡眠で休養が取れていない方の割合が高い

男性は42.1%（全国平均38.7%）、女性は45.2%（全国平均44.1%） ※2019年度(令和元年度)

男性・女性ともに4割強の方が睡眠で休養が取れていない方で、全国平均より高い。



**判定基準**

「睡眠で休養が十分とれている」に「いい」と回答した方の割合