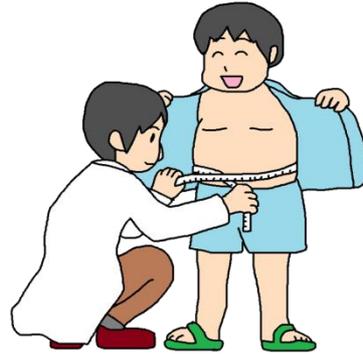


協会けんぽ宮崎支部と 宮崎県立看護大学の共同分析

～メタボ・血圧と生活習慣の関係～



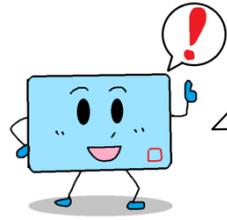
分析内容

●平成26年度の生活習慣病予防健診を受診した35～74歳の男性50,072人、女性31,833人のデータをもとに、健診結果と食習慣、飲酒習慣、運動習慣との関連について性年齢階級別にSpearmanの相関分析※を行いました。

※相関分析：2つのデータの関係性の強さを表す指標を計算し数値化して分析する方法



全国健康保険協会 宮崎支部
協会けんぽ

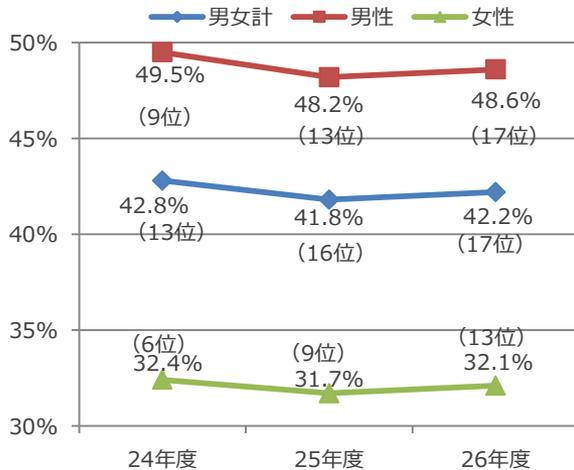


平成27年度からデータヘルス計画が始まりました。協会けんぽ宮崎支部では、加入者の方々の医療費や健診結果を分析しました。その結果、血圧リスク保有率が高いなどの健康課題が見つかりました。そこで、宮崎県立看護大学（江藤敏治教授、中尾裕之教授）のご協力のもと、皆さんの健診結果と生活習慣のデータを組み合わせて、メタボや血圧と生活習慣の関係性を分析しました。

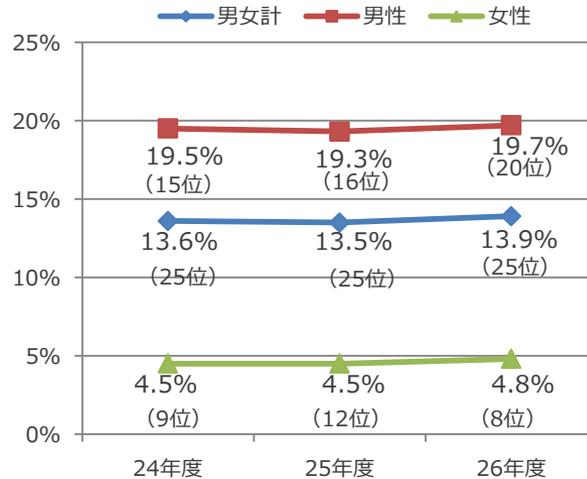
着目した健康課題

- ・血圧リスク保有率が全国上位（平成24年度）
- ・高血圧疾患の入院外医療費の全体に占める割合は約11%で一番高い（平成26年度）
- ・死因の順位は、悪性新生物が最も高く、心疾患、肺炎、脳血管疾患と続き、粗死亡率は全国平均より高い

血圧リスク保有率の推移



メタボリスク保有率の推移



※ () は全国順位

※リスク基準

メタボ：腹囲リスク（男性：腹囲85cm以上、女性：腹囲90cm以上）あり、かつ、血圧、代謝、脂質リスクのうち2項目以上に該当
 血圧：収縮期血圧130mmHg、拡張期血圧85mmHg以上、服薬中のいずれかに該当
 代謝：空腹時血糖110mg/dl以上、空腹時血糖がなければHbA1c6.0%以上、服薬中のいずれかに該当
 脂質：中性脂肪150mg/dl以上、HDLコレステロール40mg/dl未満、服薬中のいずれかに該当

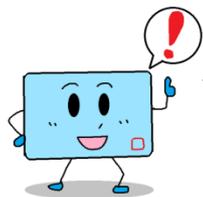
データヘルス計画とは？

医療費情報や健診情報等のデータ分析に基づいて、PDCAサイクルに沿った効果的かつ効率的な保健事業を実施する取り組みです。

メタボ該当者とは？

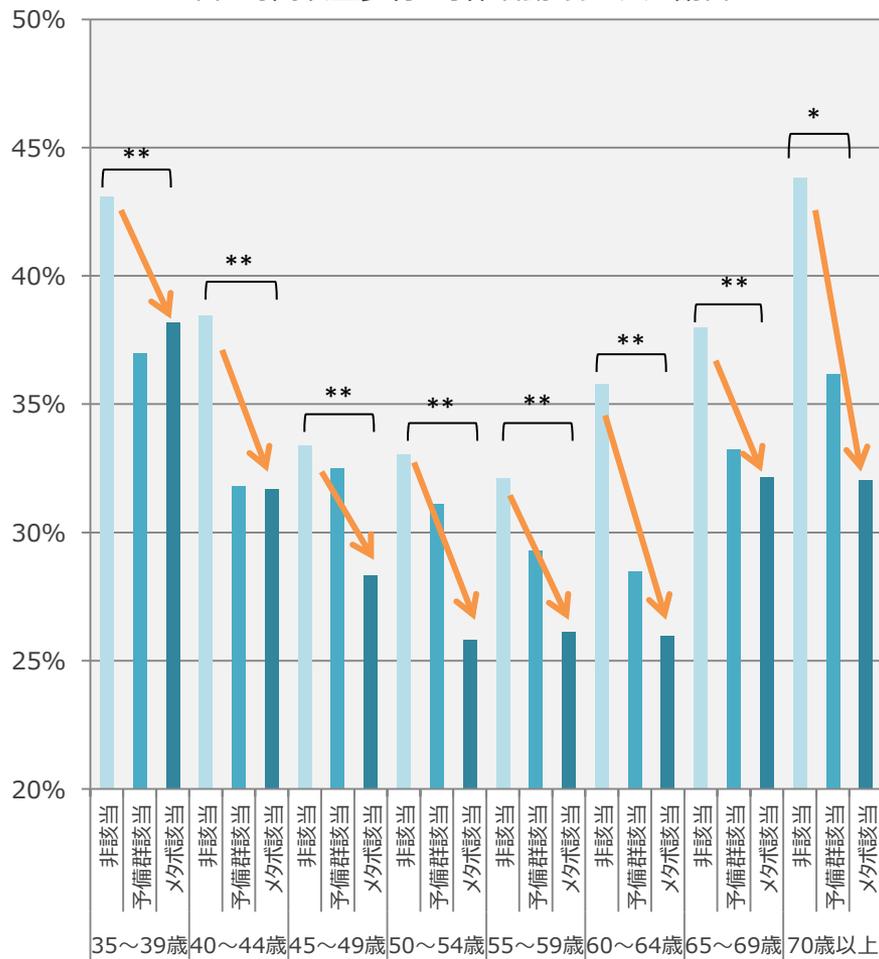
腹囲リスクに加え、血圧・代謝・脂質リスクのうち、1項目該当する方は「メタボ予備群」、2項目以上該当する方は「メタボ該当者」です。

①メタボと生活習慣の関係～男性編～

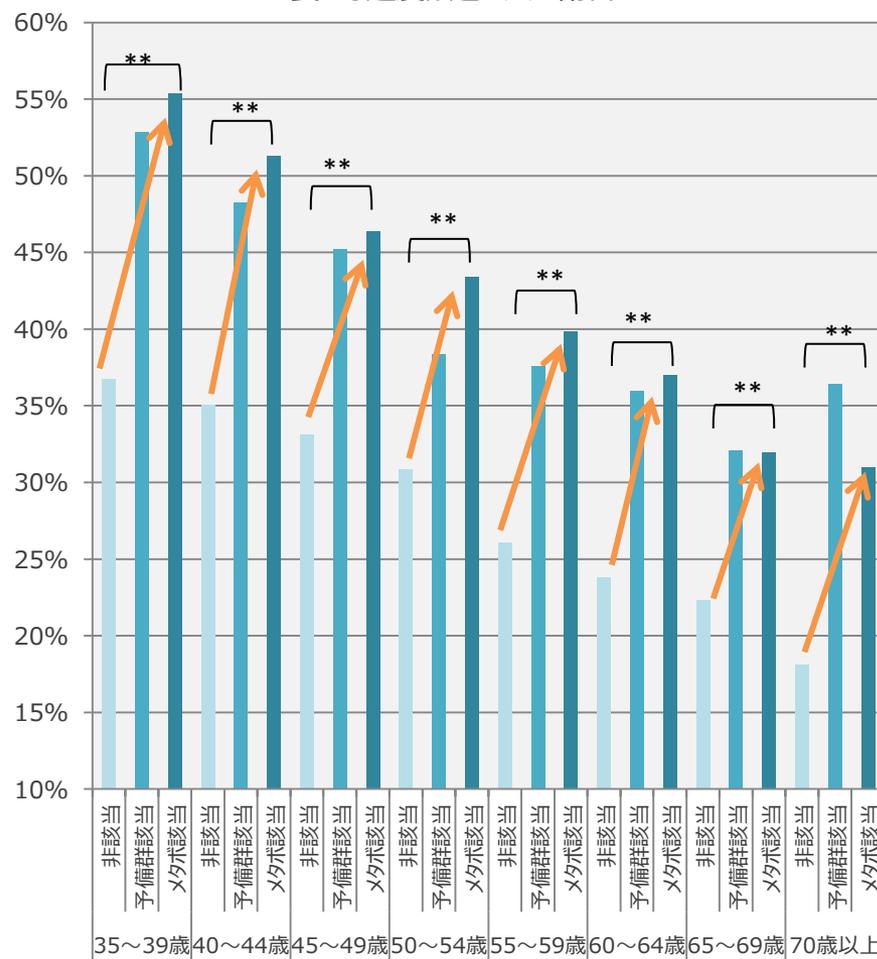


男性では、どの年代においても、メタボ該当の人ほど歩行・身体活動が少ない、食べる速度が速いという結果が出ました。

1日1時間以上歩行・身体活動ありの人の割合

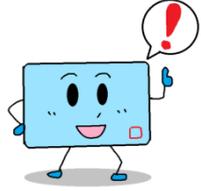


食べる速度が速い人の割合



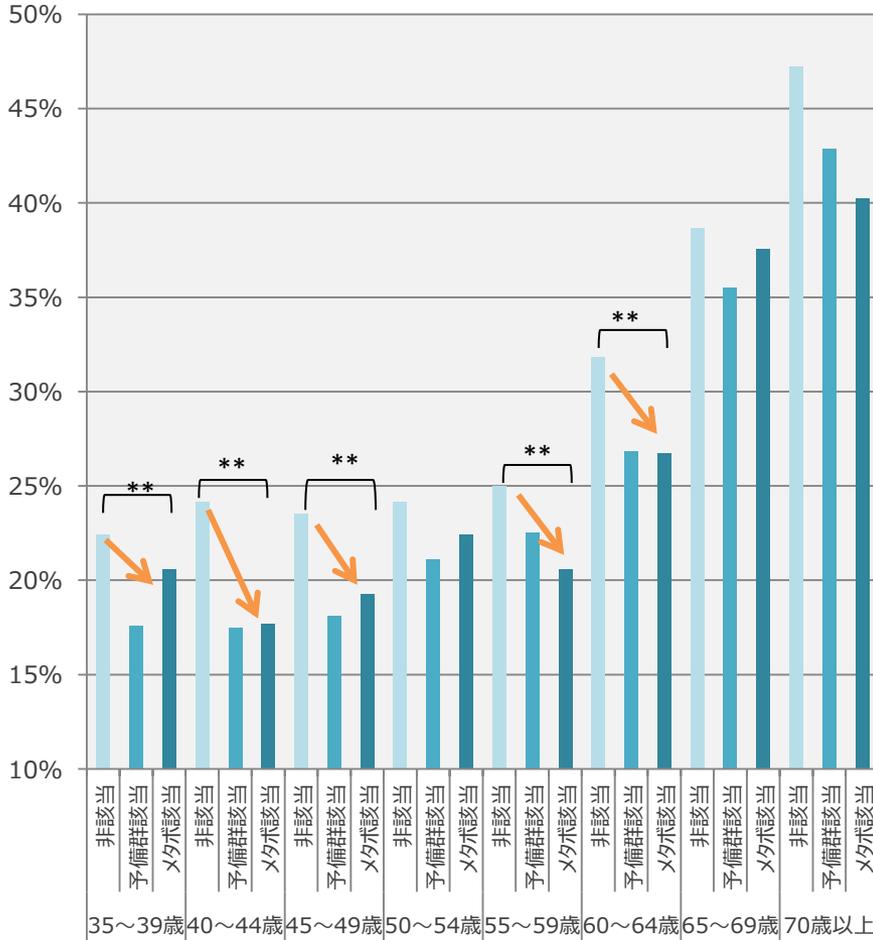
、*は、統計的に偶然的誤差ではない差が認められたという結果を示します (、1%水準で有意 *、5%水準で有意)

①メタボと生活習慣の関係～男性編～

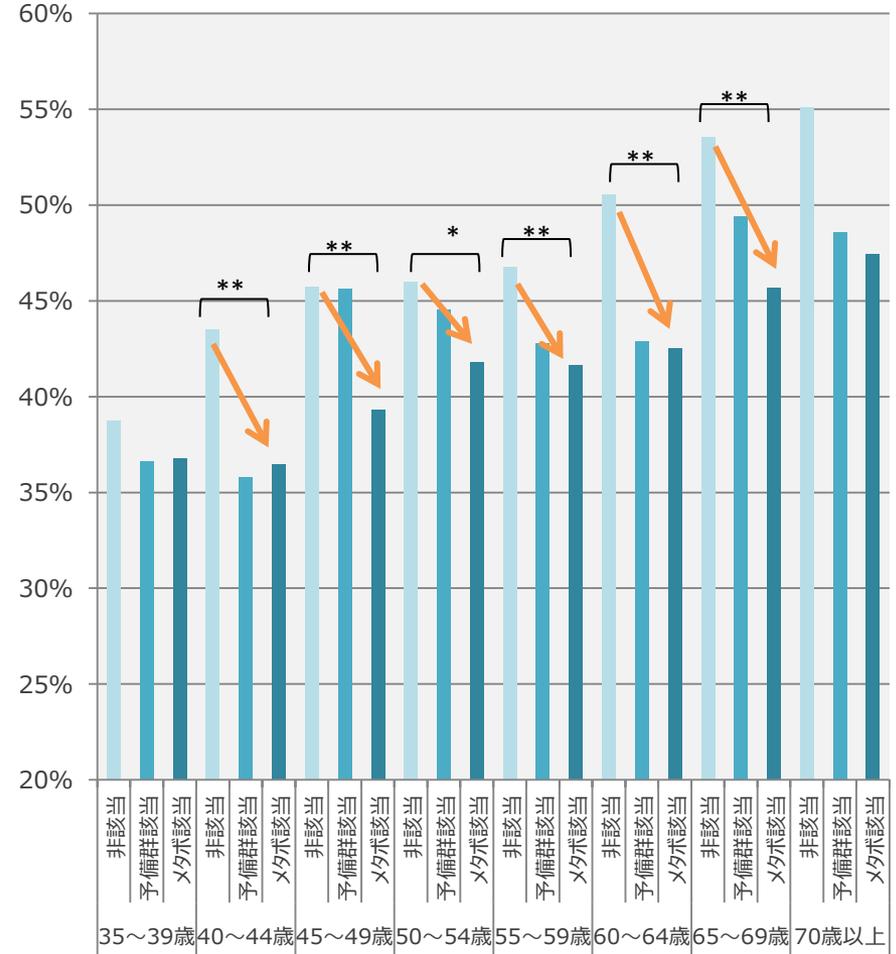


男性のうち、40歳から69歳までの年代では、メタボ該当の人ほど、運動習慣が少ない、同年齢の人と比べて歩行速度が遅い、週3日以上は就寝前2時間以内に夕食をとっているという結果が出ました。

30分以上週2以上の運動習慣※ありの人の割合
(※1年以上実施)

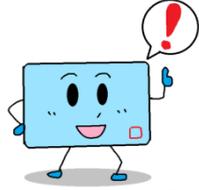


同年齢の人と比べて歩行速度が速い人の割合



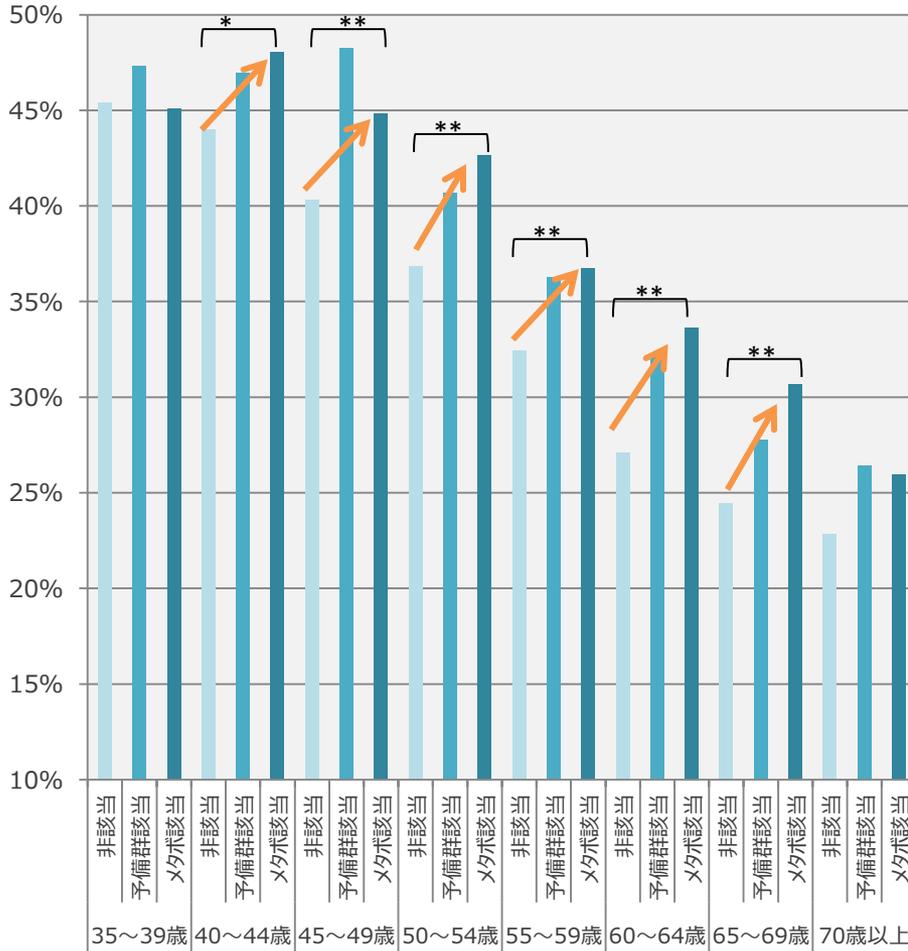
、*は、統計的に偶然的誤差ではない差が認められたという結果を示します (、1%水準で有意 *、5%水準で有意)

①メタボと生活習慣の関係～男性編～



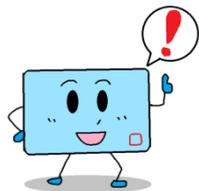
皆さんの生活習慣と比較するといかがですか？もし、ご自身の生活習慣にあてはまる場合には、普段の生活の中で工夫できるワンポイントアドバイスを10ページに載せておりますので、ぜひ、参考してみてください。続いては女性編です。

週3日以上 就寝前2時間以内に夕食をとる人の割合



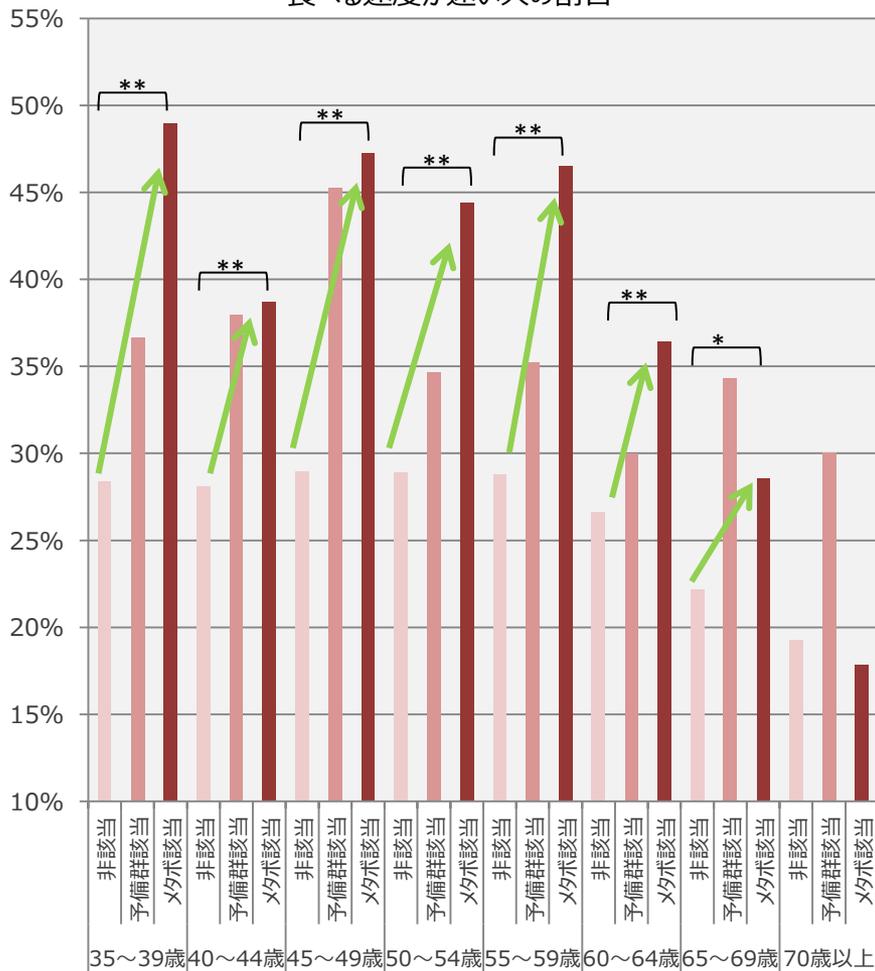
、*は、統計的に偶然の誤差ではない差が認められたという結果を示します (.1%水準で有意 *.5%水準で有意)

②メタボと生活習慣の関係～女性編～

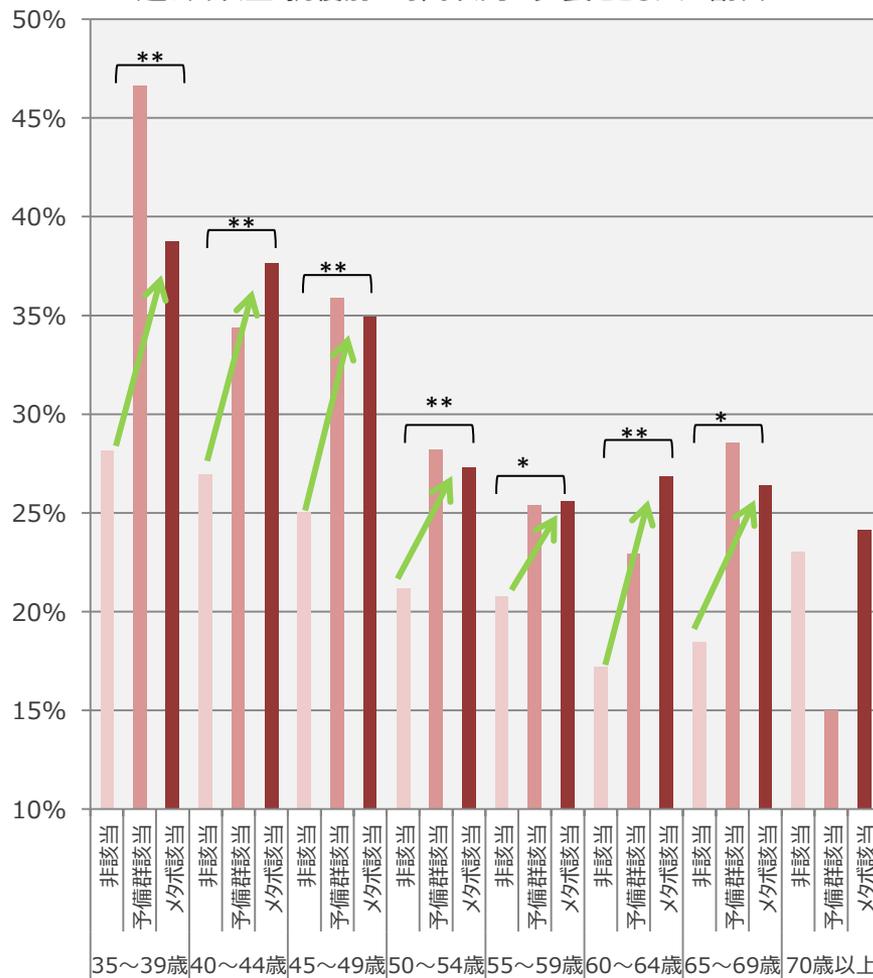


女性では、ほとどの年代において、男性と同様にメタボ該当の人ほど、食べる速度が速い、週3日以上は就寝前2時間以内に夕食をとっているという結果が出ました。

食べる速度が速い人の割合

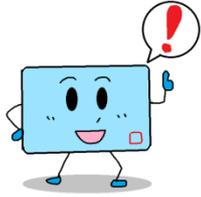


週3日以上 就寝前2時間以内に夕食をとる人の割合



、*は、統計的に偶然的誤差ではない差が認められたという結果を示します (.1%水準で有意 *.5%水準で有意)

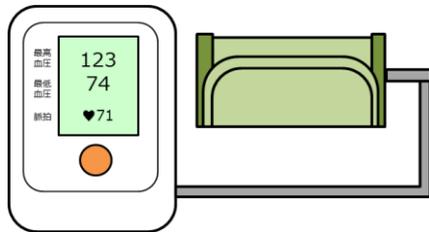
③ 血圧と生活習慣の関係～男性編～



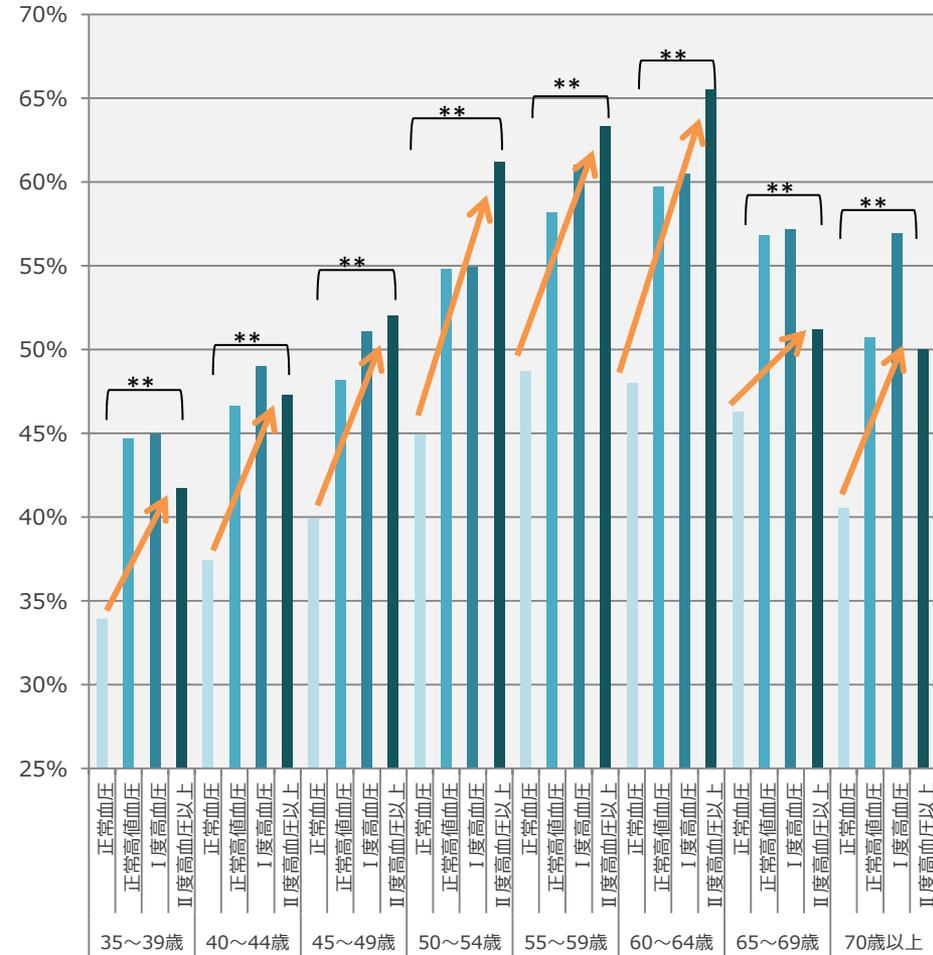
男性では、ほとどの年代においても、血圧が高い人ほど、毎日飲酒している、1日当たりの飲酒量が多いという結果が出ました。

■ 血圧の区分について ■

血圧の区分	収縮期血圧 (上の血圧)	かつ/または	拡張期血圧 (下の血圧)
① 正常血圧	130mmHg未満	かつ/または	85mmHg未満
② 正常高値血圧	130～139mmHg	かつ/または	85～89mmHg
③ I 度高血圧	140～159mmHg	かつ/または	90～99mmHg
④ II 度高血圧以上	160mmHg以上	かつ/または	100mmHg以上

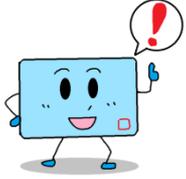


毎日飲酒する人の割合



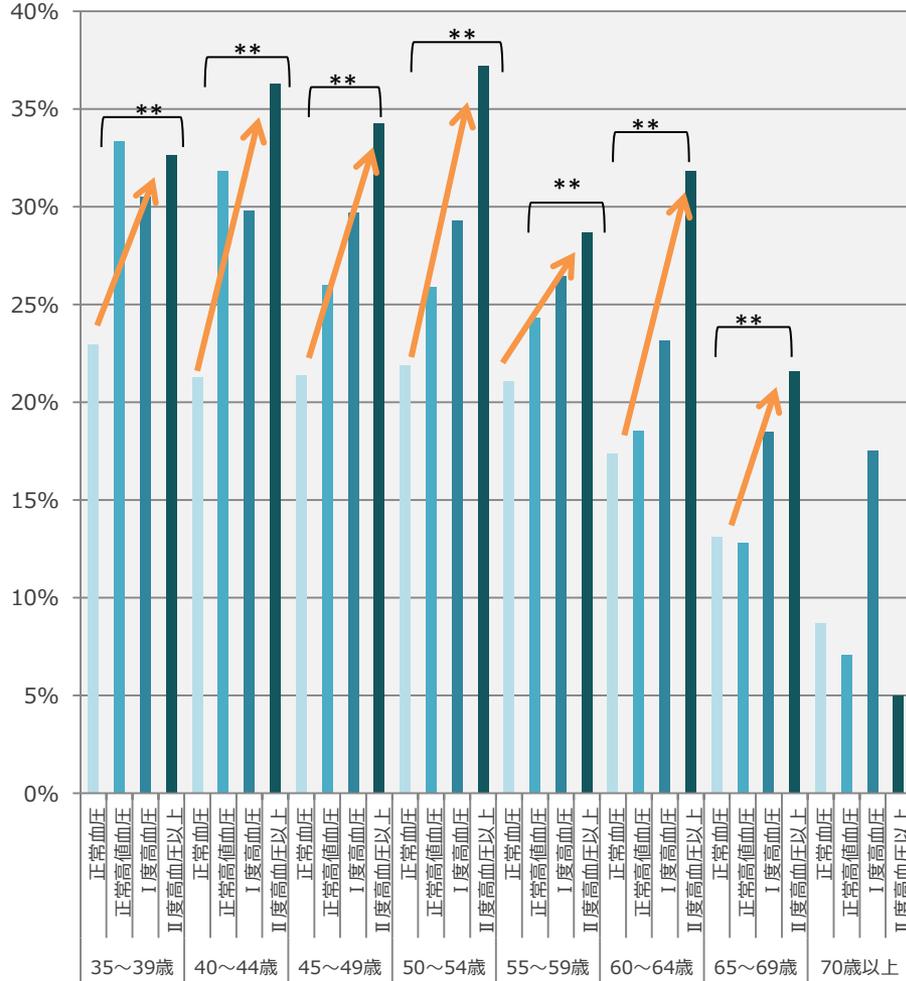
***は、統計的に偶然の誤差ではない差が認められたという結果を示します (**.1%水準で有意 *.5%水準で有意)

③ 血圧と生活習慣の関係～男性編～

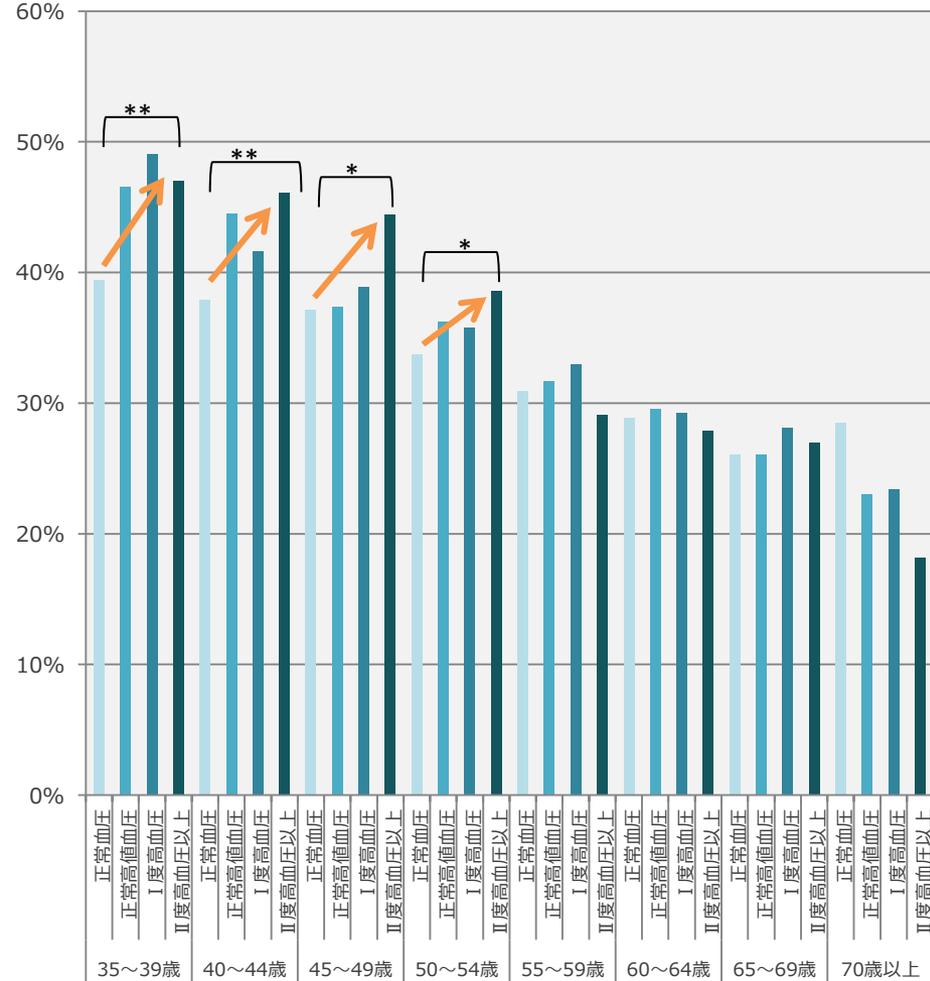


男性のうち、一部の年齢層では、血圧が高い人ほど、食べる速度が速いという結果が出ました。

1日当たりの飲酒量が2合以上の人の割合

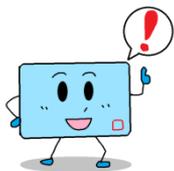


食べる速度が速い人の割合



、*は、統計的に偶然的誤差ではない差が認められたという結果を示します (、1%水準で有意 *、5%水準で有意)

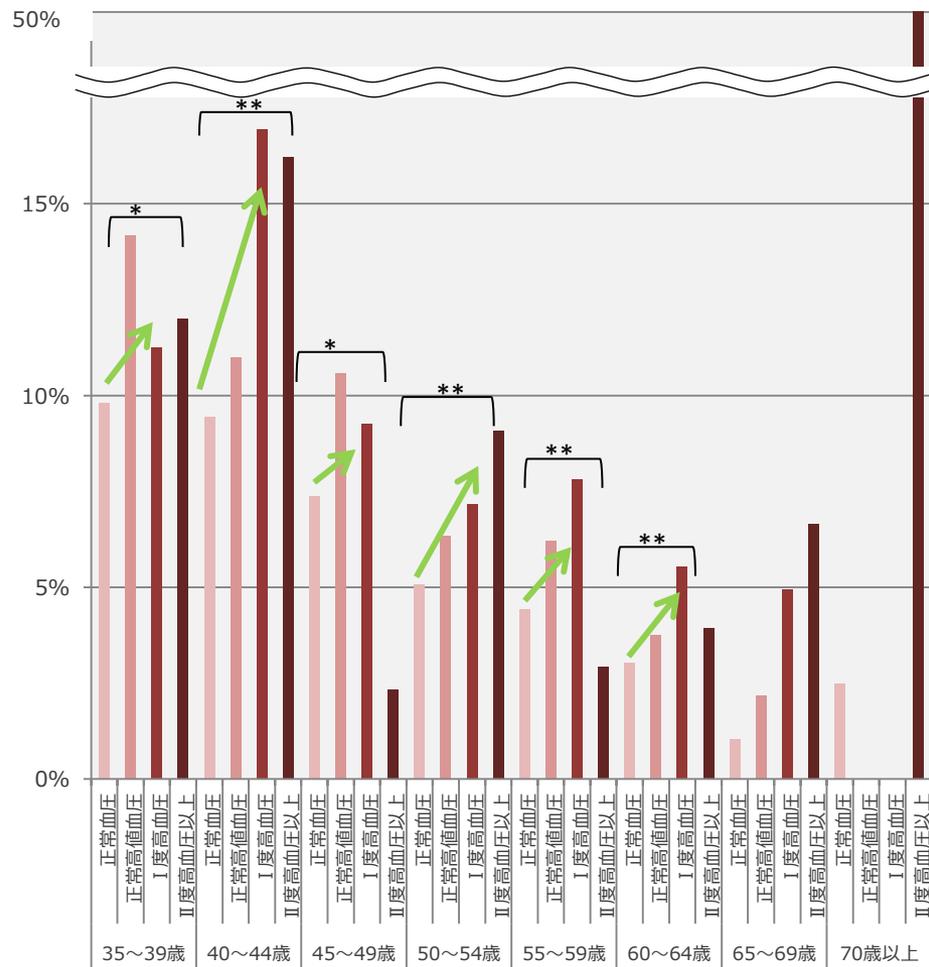
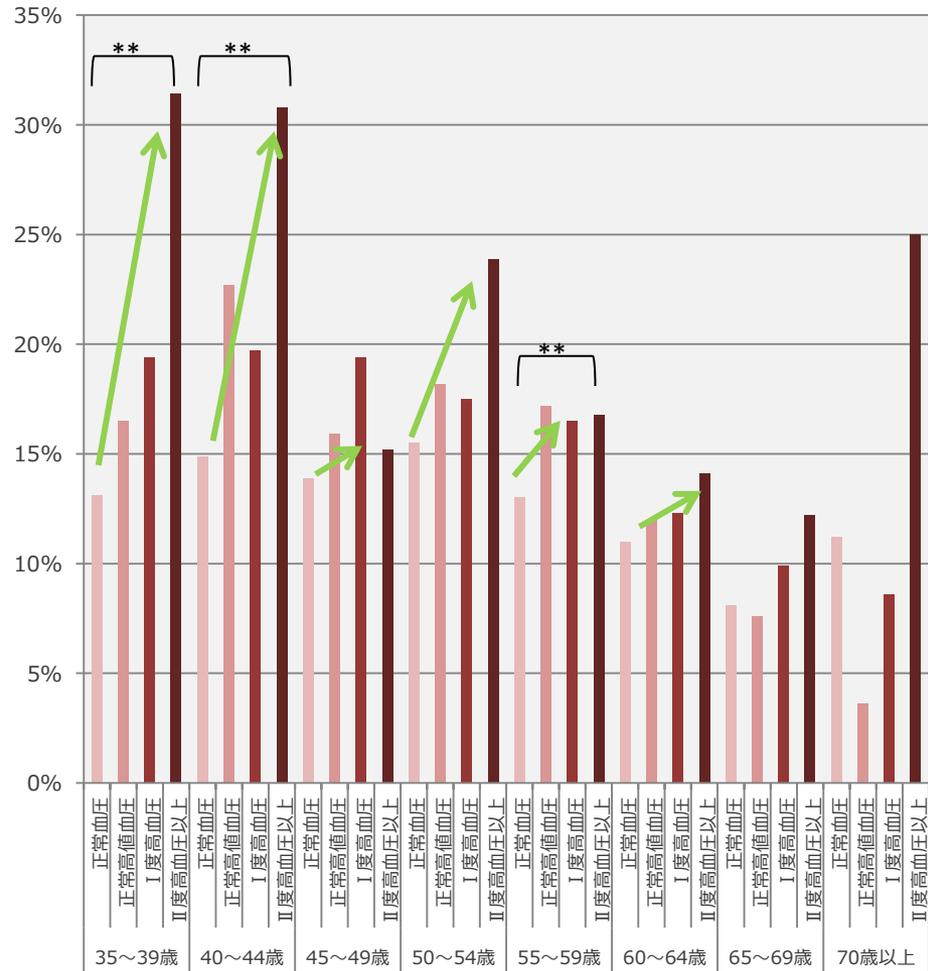
④ 血圧と生活習慣の関係～女性編～



女性では、男性ほどではありませんが、血圧が高いほど、毎日飲酒している、1日当たりの飲酒量が多いという結果が出ました。

毎日飲酒する人の割合

1日当たりの飲酒量が2合以上の人割合



、*は、統計的に偶然の誤差ではない差が認められたという結果を示します (.1%水準で有意 *.5%水準で有意)

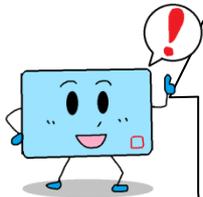
⑤分析結果のポイント

(メタボと生活習慣)

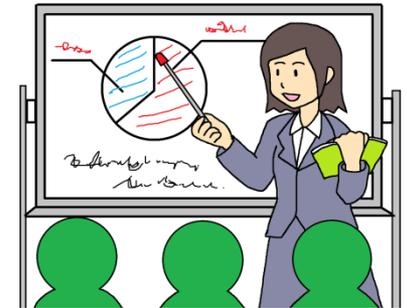
- メタボに該当するリスクを高める要因としては、男女ともに運動習慣の有無や食べる速さが挙げられます。また、男性は、歩行速度の遅さもメタボリスクと関係していることが分かりました。運動習慣の有無だけではなく運動強度や歩行速度、食習慣については、夕食をとる時間や食事の仕方（早食いをしない）についても意識することが大切です。

(血圧と生活習慣)

- 男女ともに、飲酒量が増えるほど血圧リスクが高くなるという結果が出ました。低頻度の飲酒、少量の飲酒であれば問題はありませんが、高頻度かつ大量に飲酒をする習慣のある方は、血圧だけではなくメタボリスクを高める要因となるため、十分に注意が必要です。



健診結果と生活習慣のデータを組み合わせた分析により、メタボや高血圧は食事や飲酒状況、運動習慣といった生活習慣と密接に結びついていることが分かりました。生活習慣を見直すことは、メタボや高血圧予防につながります。



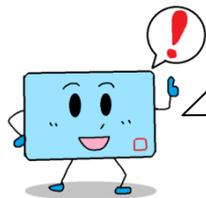
協会けんぽ宮崎支部のホームページでは、今回ご紹介した分析事業の結果を取りまとめた報告書を公開しています。詳しい内容を知りたい、ちょっとでも興味があるという方は、ぜひ、ホームページよりご覧ください。

検索

協会けんぽ宮崎 データヘルス計画



⑥生活習慣のワンポイントアドバイス



健診は、年に1回、皆さん自身の“からだ”と“生活習慣”を見つめなおす大切な機会です。ぜひ、毎年、健診を受診していただくとともに、運動・身体活動が不足している、食習慣が乱れている、毎日飲酒をしているという方は、生活習慣の見直しにむけて、生活の中でできるひと工夫を心掛けてみましょう。

体を動かす機会が少ない ～生活を変えれば活動量アップ！～

- 1日の歩行時間が1時間未満 → 通勤のバス・電車はひとつ手前で降りて歩く
 - エレベーターを利用している → 3フロア以内なら階段を使う
階段昇降は強度十分！
 - 1日中デスクワーク → 内線先の人に会いに行く、昼休みに散歩を
できれば1日30分以上
 - ダラダラ、ゆったり歩いている → 靴をかえる（革靴から運動靴へ）
速足で手を大きく振って
- ★日頃運動する時間がとれないという人には、手軽にできるウォーキング（速歩）がおススメ！運動としての速歩は1日30分以上を週に2回が目標です。



食べるのが速い

- 満腹と感じるまでには20分くらいかかります。ゆっくり食べることは食べ過ぎ防止につながります。ひとくち20～30回を目標によく噛んで食べましょう。
- 談笑しながらゆっくり食べることも効果的です。

夜遅く食事をする

- 遅くなる時は、夕方におにぎりなどを取り、晩ごはんは副菜中心に食べる。またはその分晩ごはんを減らしましょう。
- 和食を中心とした低カロリーの食事にしましょう。
- 揚げ物や炒め物を控えましょう。



お酒を飲む機会が多い

「おつまみに気を配りましょう」

- お酒は高エネルギーのものが多く、おつまみは脂質、食塩が控えめなものを選んでエネルギーをとり過ぎないようにしましょう。

おススメの
おつまみ

- ・枝豆、豆腐、カッテージチーズなど（良質のたんぱく質）
- ・海藻サラダ、野菜スティックなど
- ・豚肉、卵、いわしなど（ビタミンB1.B2）



「お水をたくさん飲みましょう」

- アルコールが体内で分解されるときにたくさんの水分が使われます。また、アルコールには利尿作用もありますので、からだは脱水が進んでしまいます。お酒を飲むときはもちろん、たくさん飲んだ翌朝もしっかり水分をとりましょう。



メリットいっぱい！健診後の健康サポート“特定保健指導”をぜひご利用ください

特定保健指導ってなに？

健康づくりのプロである保健師・管理栄養士が、健診の結果をもとに高血圧、高血糖など生活習慣病のリスクが高い方と面接し、健診結果や生活習慣に応じたオーダーメイドの生活習慣改善策と一緒に考え、目標と行動計画を立て、3～6か月間、面談・電話等でサポートします。

特定保健指導の3つのメリット

メリット
その1

特定保健指導は無料です！（お勤めのご本人様の場合）

メリット
その2

職場の健康づくりができる！

いきいき元気に働くためには、なにより健康でなくてはなりません。従業員の皆様の健康は、職場の明るい雰囲気や快適な職場づくり、さらには事業の生産性のアップに欠かせない要素の一つです。

メリット
その3

健康保険料のUPが抑えられる！

協会けんぽでは、平成30年度から新たに「インセンティブ（報奨金）制度」が導入されました。この制度は、健診受診率や特定保健指導実施率など、協会けんぽの加入者および事業主の皆様の取組に応じて、インセンティブ（報奨金）を付与し、健康保険料率に反映させるものです。皆様に健診を受けていただくこと、特定保健指導をご利用いただくことが、宮崎支部の健康保険料率の上昇抑制につながります。

