

レセプト（医療データ）・健診結果等からわかる！ 協会けんぽ島根支部の健康課題について ～高血糖状態にご注意ください～



協会けんぽ島根支部
キャラクター
しまめちゃん

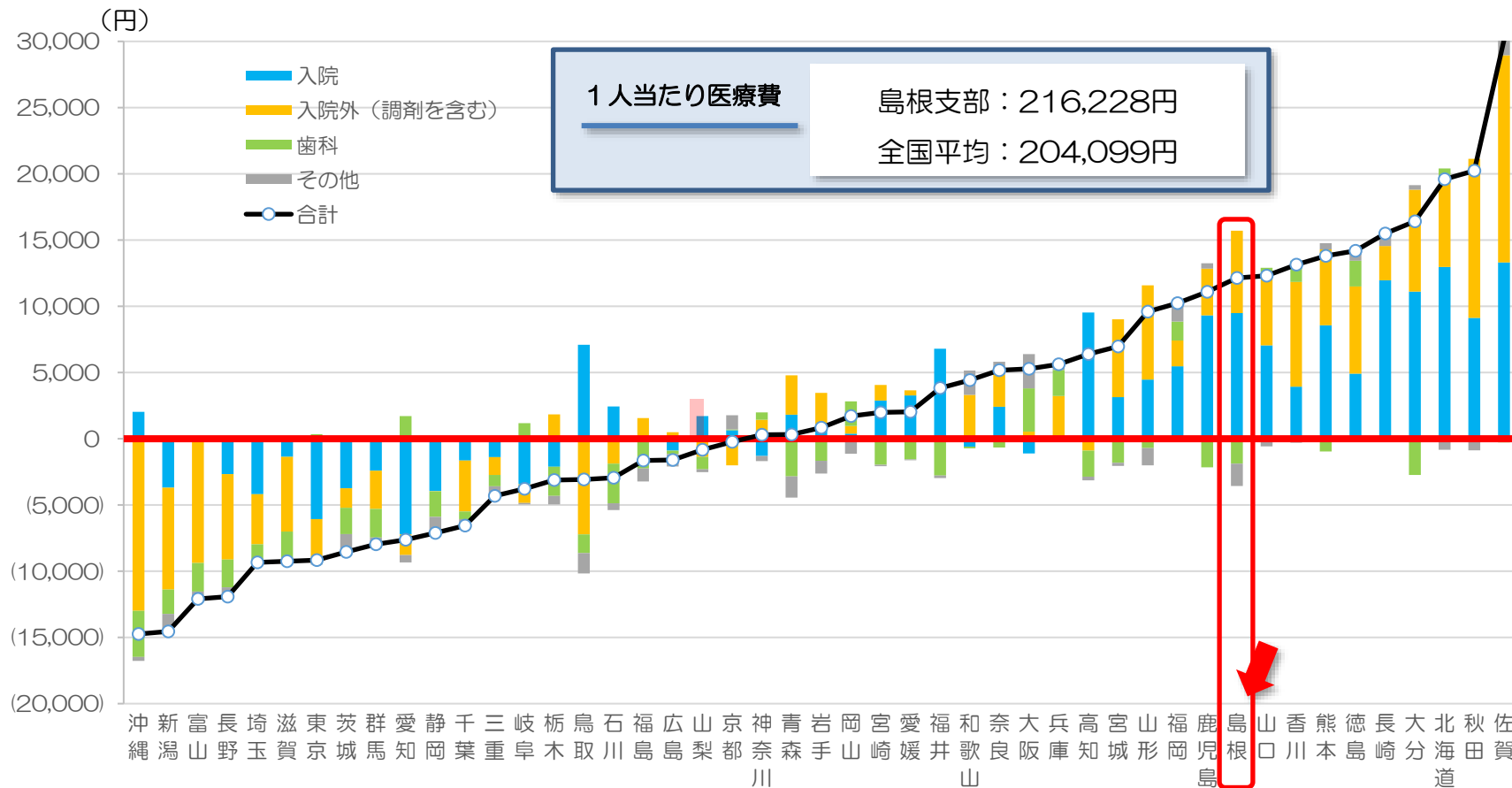


全国健康保険協会 島根支部
協会けんぽ



▶ 都道府県支部別加入者1人当たり医療費の状況（全国平均との差）

●「令和6年度島根支部医療費等分析報告書（令和4年度データ）」より



令和4年度（2022年4月～2023年3月）の島根支部の加入者1人あたり医療費は、216,228円（前年度：207,243円）であり、前年度から8,985円（+4.3%）増加しています。また、全国平均と比較すると12,129円高い状況にあります。一人当たり医療費の内訳を見ると、入院と入院外（調剤を含む）の医療費が全国平均よりも高い状況にあります。一方で、歯科とその他の医療費は全国平均よりも低い状況にあります。



島根支部の外来医療費は、代謝疾患、循環器系の疾患が 全国と比べて高い状況にあります



全国との医療費の差を見ると、地域の状況がわかるんだね！

▶ 疾病別加入者1人あたり医療費（年間）の状況

●「令和6年度島根支部医療費等分析報告書（令和4年度データ）」より

入院 加入者1人当たりの年間医療費（疾病別）

	島根支部	全国平均	全国との差
がん	14,970円	12,545円	+2,425円
循環器系	10,733円	9,894円	+839円
筋骨格系 結合組織疾患	5,471円	4,360円	+1,111円

※医療費が高い順に上位3疾病を掲載。

「がん」や脳血管疾患・心筋梗塞などの「循環器系疾患」は、生活習慣の乱れ（食事・運動・ストレス）やメタボリックシンドロームによって引き起こされやすくなります。これらの病気は、生活習慣の改善や定期的な健診での予防・早期発見が大切です。

外来 加入者1人当たりの年間医療費（疾病別）

	島根支部	全国平均	全国との差
呼吸器系	15,412円	15,715円	-303円
内分泌、栄養 及び代謝疾患	15,410円	13,739円	+1,671円
循環器系	14,600円	13,438円	+1,162円

※医療費が高い順に上位3疾病を掲載。

糖尿病などの「内分泌、栄養及び代謝疾患」や高血圧性疾患などの「循環器系の疾患」は全国平均よりも医療費が高く、全国平均との差が1,000円以上あります。これらの病気についても、「予防」や「早めの対処」が大切です。

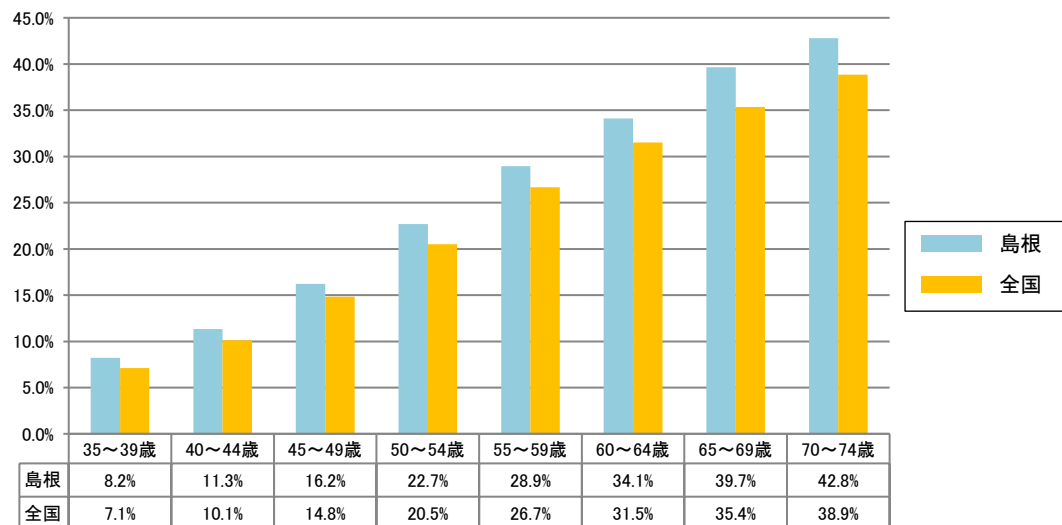


島根支部では「血糖リスク（糖尿病発症リスク）」を持っている方の割合が男女ともにどの年代においても全国平均よりも高い状況にあります

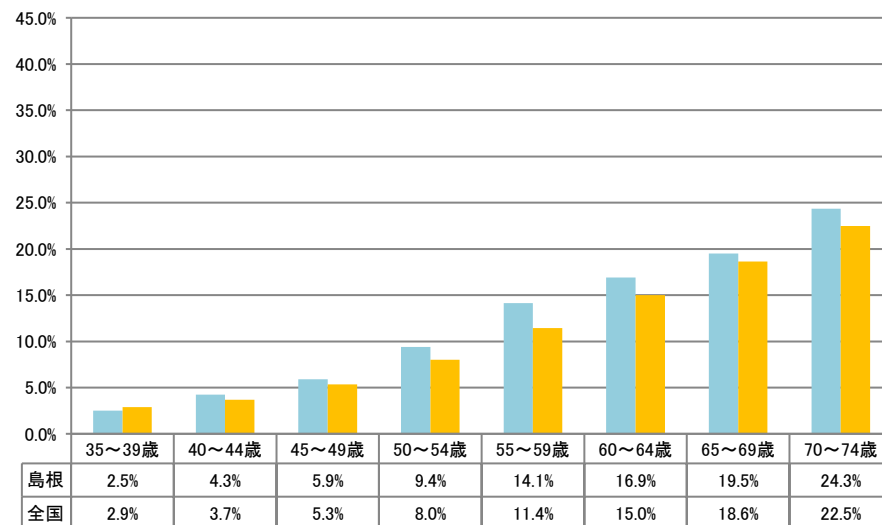
▶ 血糖（糖尿病発症リスク）のリスク保有率

●35歳～75歳未満の健診データ「令和6年度島根支部医療費等分析報告書（令和4年度データ）」より

男性



女性



※血糖リスク保有率＝血糖リスク保有者数÷（令和4年度 健診受診者数）

※血糖リスク保有者＝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の者、または、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の者

※血糖リスクとは、主に高血糖が続くことによって引き起こされるさまざまな健康上の問題のことです。血糖値が高くなること自体が病気ではありませんが、血糖値が高い状態を放置すると「糖尿病」という慢性的な病気につながり、さまざまな合併症を引き起こすリスクが高まります。

健診結果からは、島根支部の加入者の方は全国と比べて「血糖リスク」の保有率が高いことがわかっています。

また、血糖に関するリスクの保有率を、リスクの保有率が高い都道府県順に順位付け（1位～）すると、島根支部は全国で10番目になり、男女ともに全国平均よりもリスクの保有率が高い状況となっています。

血糖値が高い状態が続くと細い血管の障害を引き起こし、糖尿病や糖尿病特有の合併症（糖尿病性網膜症、糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症など）、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患のリスクを高めます。



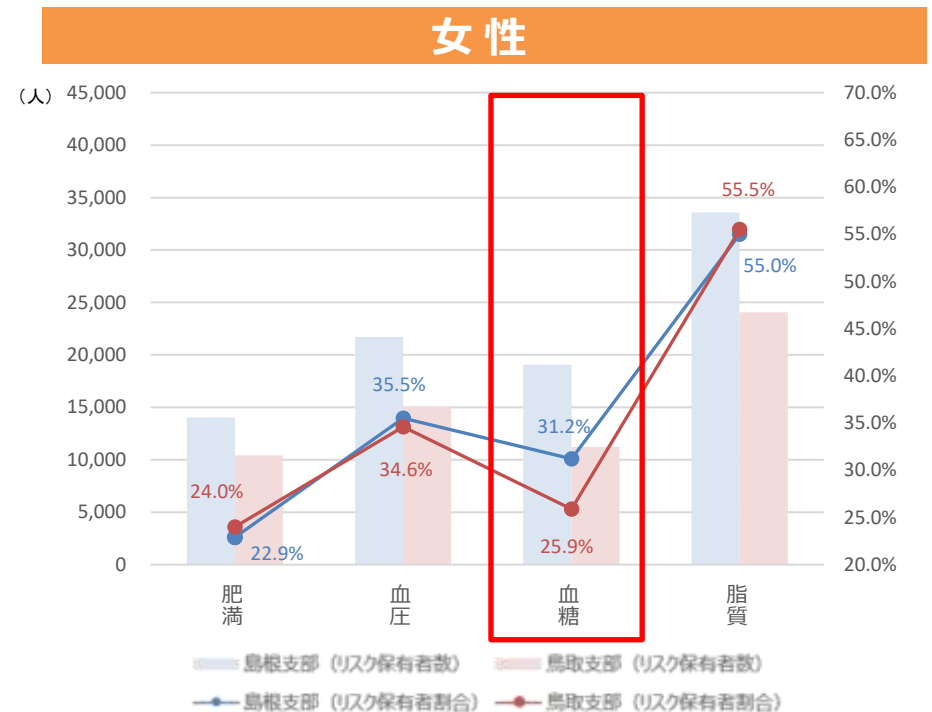
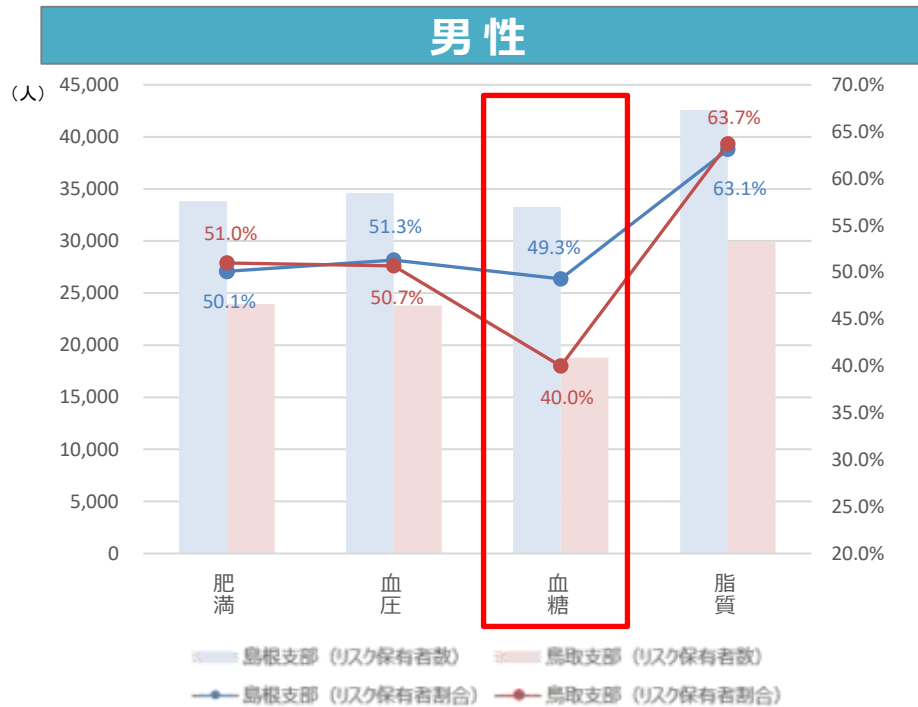
他県との比較による分析結果について ～血糖リスク（糖尿病発症リスク）～



島根支部と規模や気候条件等が近い、鳥取支部と健康リスクを比較すると
「血糖リスク（保健指導判定値を超え）」の保有率が顕著に高い結果になりました

健康リスク保有者の状況

●「令和3年から令和5年までの島根支部・鳥取支部の健診データ」より



※健康リスク保有者数：健診を受診した人のうち健康リスク（肥満、血圧、血糖、脂質）における保健指導判定値を超えている人数
 ※肥満：BMI25以上、または腹囲85cm(男性)・90cm(女性)以上 血圧：収縮期130mmHg以上、または拡張期85mmHg以上
 ※血糖：空腹時血糖100mg/dl以上、空腹時血糖のデータが無い場合にHbA1c5.6%以上
 ※脂質：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LDLコレステロール120mg/dl以上
 ※リスク保有者割合＝（健康リスク別のリスク保有者数）÷（健診受診者数）

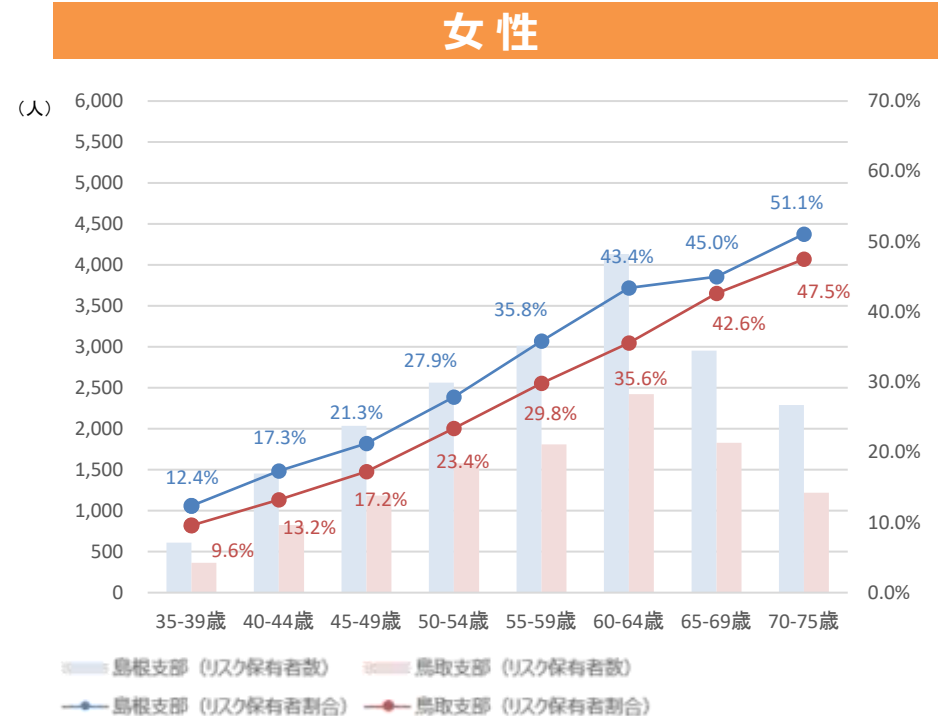
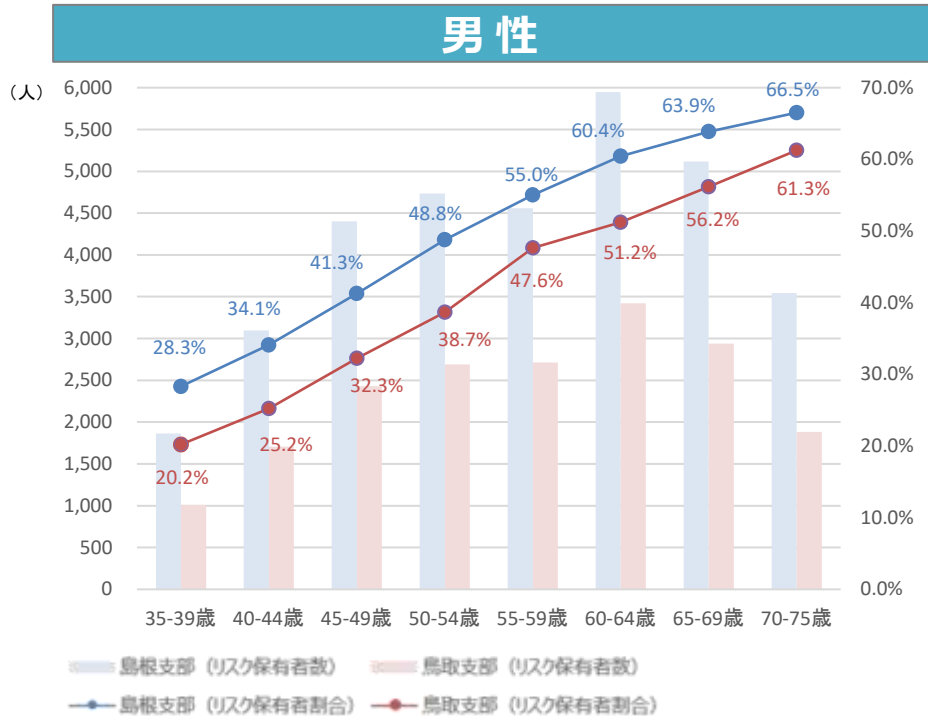
健康リスク保有者の状況からは、肥満や血圧、脂質のリスクと比べて、血糖リスクの保有者割合が男性、女性ともに島根支部の方が鳥取支部よりも高く、差が顕著となっています。



35歳から74歳までの全年齢・性別において島根支部の方が 血糖リスク（保健指導判定値を超え）保有者数・保有率が高い

▶ 血糖リスク（保健指導判定値越え）の状況

●「令和3年から令和5年までの島根支部・鳥取支部の健診データ」より



※血糖リスク（保健指導判定値越え）：空腹時血糖100mg/dl以上、空腹時血糖のデータが無い場合にHbA1c5.6%以上

※リスク者割合＝（血糖リスク（保健指導判定値越え）者数）÷（各年齢階層における健診受診者数）

血糖リスク保有者（保健指導判定値越え）の状況からも、男性、女性ともにすべての年齢階層において鳥取支部よりも島根支部の方がリスク保有率が高く、差も顕著であることがわかります。

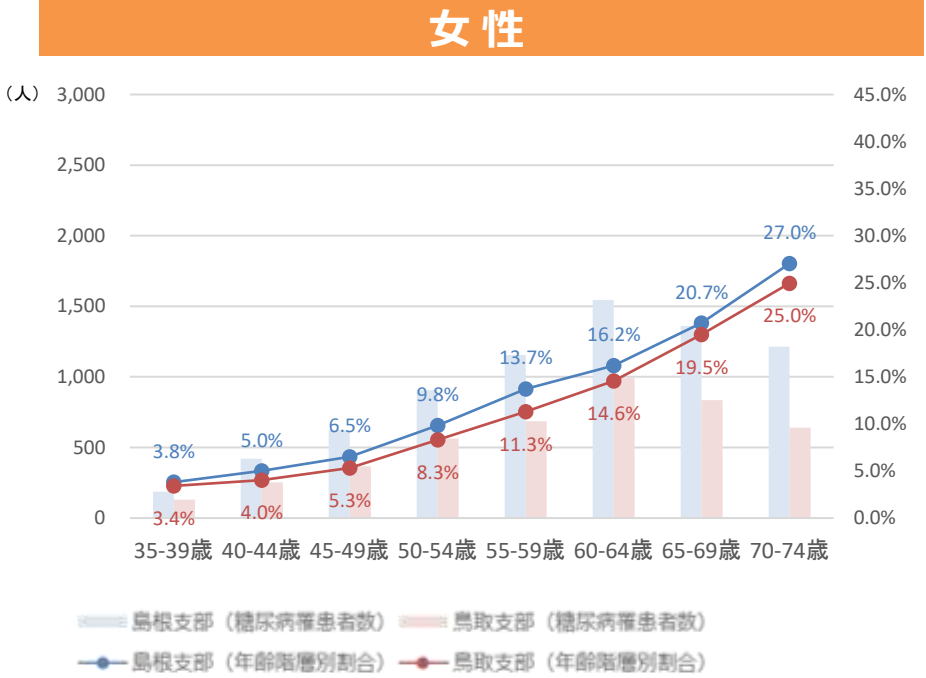
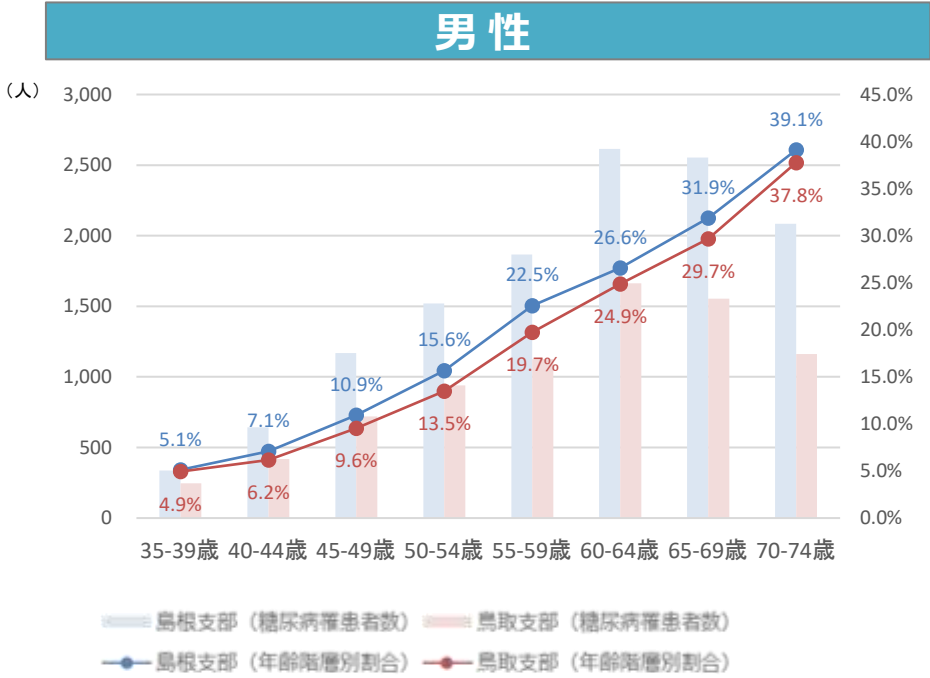




糖尿病罹患者の割合を見ると、男性、女性ともに 島根支部の方が高い状況となっています

▶ 糖尿病罹患者の状況（健診受診者のうち）

●「令和3年から令和5年までの島根支部・鳥取支部の健診・医療（レセプト）データ」より



※糖尿病罹患者：令和3年（2021年）4月1日以降、健診を受診した人のうち糖尿病に罹患している人数
※罹患者割合＝（糖尿病罹患者者数）÷（健診受診者数）

糖尿病罹患者の割合をみると、男性、女性ともにすべての年齢階層において、島根支部の方が鳥取支部よりも高い状況となっています。「血糖リスク」を保有している方の割合だけではなく、糖尿病に罹患している方（実際に糖尿病になってしまった方）の割合も島根支部は鳥取支部よりも高い状況になっています。



糖尿病発症（高血糖）の予防には生活習慣の改善が大切です！！

疾病の原因となる代謝リスクは、生活習慣を改善することで減らすことができます。食べる量や食べ方などの食生活を見直し、適度な運動や禁煙、ストレス解消などを心がけ、血糖値の上昇を防ぐ生活習慣を実践しましょう。

食 事

- 1 エネルギー摂取量（カロリー）を意識する
- 2 よく噛んでゆっくり食べる
- 3 メニューに野菜をプラスする
- 4 減塩を意識する
- 5 朝食を毎日食べる
- 6 感触は食べる時間帯と量にルールを



協会けんぽ島根支部では、生活習慣病を予防するために気を付けたい食事のポイントをまとめた「食事のオススメgood習慣」ポスターを作成し、ホームページに掲載しています。
ホームページから印刷していただき、ぜひご活用ください。

こちらの
二次元コードから
ホームページを
ご覧いただけます



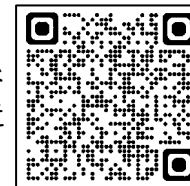
運 動

～「+10分」体を動かすことを心がけよう！～
毎日、まとまった時間をつくって運動することは難しいかもしれませんが、まずは、毎日、今より10分多く体を動かすことを心がけてみましょう。
例えば、10分歩くと約1,000歩になります。
無理のない範囲で毎日続けましょう！
【日常生活の活動量を増やそう】
○自転車で通勤する、歩いて買い物に行く
○駅や職場ではエレベーター・エスカレーターを使わず階段を使う
○テレビを見ながら筋トレ・ストレッチをする



協会けんぽ島根支部が
作成した手軽で簡単に
できる運動動画です！
動画は約10分です！
「+10分」おすすめですよ！

こちらの
二次元コード
からご覧いた
だけます



【 参 考 】

集計項目	定義
生活習慣病等罹患者	令和3年度（2021年度）～令和5年度（2023年度）のレセプトデータに生活習慣病（糖尿病、高血圧症、脂質異常症、高尿酸血症、心疾患、糖尿病性腎症、腎不全）のレセプトがある35歳以上の人数 ※疑い病名は除く
健診リスク保有者	肥満、血圧、血糖、脂質について保健指導値を超えている人数 ※肥満：BMI25以上、または腹囲85cm(男性)・90cm(女性)以上 血圧：収縮期130mmHg以上、または拡張期85mmHg以上 血糖：空腹時血糖100mg/dl以上、空腹時血糖のデータが無い場合にHbA1c5.6%以上 脂質：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LDLコレステロール120mg/dl以上
血糖リスク(保健指導判定値超)	血糖リスク(保健指導判定値超)保有者：健診受診者のうち令和3年度（2021年度）～令和5年度（2023年度）に一度も糖尿病レセプト(疑いは除く)がなく、健診結果HbA1cの値が5.6%以上6.5%未満、あるいは空腹時血糖100以上126未満の人数
糖尿病罹患者	糖尿病罹患者：健診受診者のうち令和3年度（2021年度）～令和5年度（2023年度）のレセプトデータに糖尿病のレセプトがある人数 ※疑いは除く