

# おろしまち保健室だより Vol. 24

令和4年3月号

## 生活習慣病リスクの現状— 2020年度特定健診の結果より—

特定健診は40歳から74歳の方を対象として行われている健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防につなげることを目的としています。

今回は、2020年度の特定健診を受診した仙台卸商健康保険組合加入者の健診結果から、加入者の皆さんの生活習慣病リスク（内臓脂肪型肥満、血圧、血糖、脂質）の現状についてお話したいと思います。

### ◆ 2020年度は受診者の33.9%がメタボ該当者+予備群

2020年度の特定健診では、受診者1952名のうちメタボ該当者+予備群合わせて684名（受診者全体の33.9%）という結果でした。

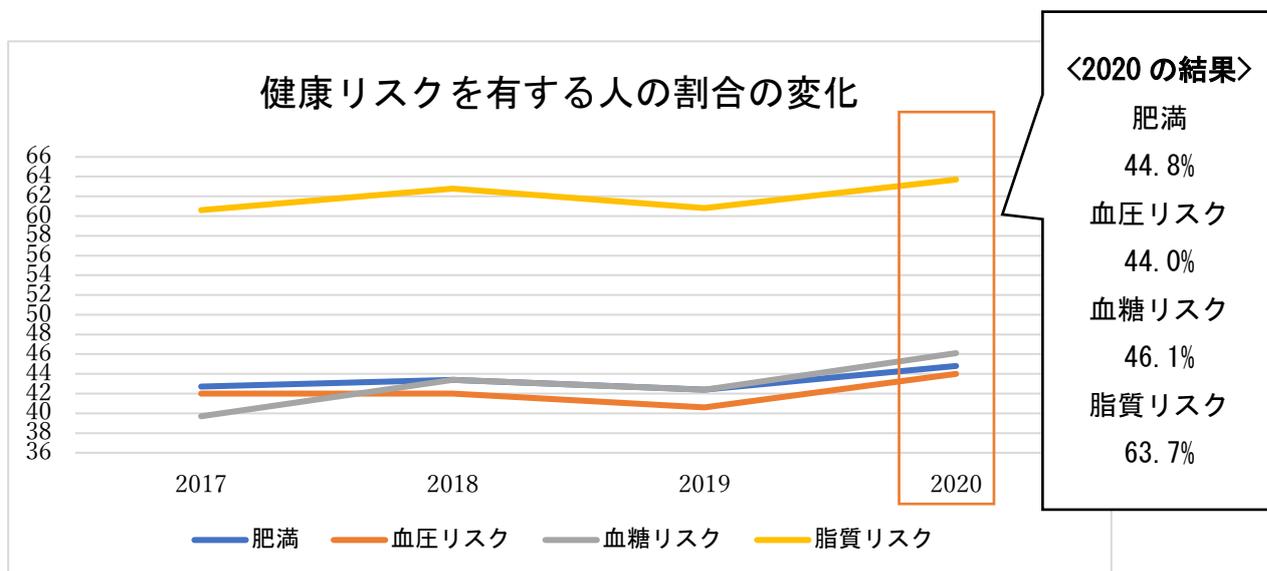
ちなみに、宮城県の場合例年30%前後で平成20年度から12年連続全国ワースト3位以内となっており、その宮城県をさらに上回る割合ということになります。

受診者の3人に  
1人がメタボ！



### ◆ 健康リスクを有する人はやや増加の傾向

メタボリックシンドロームは肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常などの生活習慣病リスクがいくつあるかが判断基準となります。下のグラフは、こうした健康リスクを有する人（正常範囲内である基準値からはずれている人）全体の何%を占めているかという割合とその変化について表したものです。



例年、項目によって多少の変動はありますが、2020年度はすべての項目において、健康リスクを有する人が増加する傾向が見られました。この2020年度は、新型コロナウイルス感染症の流行によって自粛生活やリモートワークがスタートし、コロナによる生活環境の変化や病院への受診控えが心配された年でもありました。こうした日常生活の変化が、健康リスクに影響しているのかどうか、現時点では明らかではありませんが、今後もこの傾向が続くのか注意してみていく必要があると考えられます。

## ◆ コロナで生活は変化した？

昨年発表された調査で、緊急事態宣言下において65歳未満の人のおよそ3割に体重の増加が見られたとの報告がありました。間食やスーパーやコンビニのお惣菜の利用が増えたり、身体活動量に関しては年齢層を問わず少なくなっているとの報告もあります。日々の体重の変化、疲れやすい、身体が重いなどの体調の変化は、大事な健康状態のバロメーターになります。最近体調が今一つかな？と感じる時は、この機会にぜひ一度、生活習慣の見直しをしていただければと思います。

### 〈保健師よりご挨拶〉

2020年4月に着任して間もなく丸2年となりますが、3月いっぱい以後任の保健師に引き継ぎ、仙台卸商健康保険組合を離れることとなりました。

この2年間、健診結果を通して関わらせていただくことがほとんどでしたが、「生活習慣改善の成果かな」「忙しくて通院や服薬ができていないのかな」など、健診結果の数値の向こうに、お一人お一人の健康状態や生活を思い浮かべながら、保健室便りや受診勧奨通知の作成をさせていただきました。

厚生労働省が平成26年に行った「健康意識に関する調査」で、「とても幸せを10点、とても不幸を0点とすると、現在のあなたの幸せは何点くらいになると思いますか。」という質問をした結果、回答者の平均点は「6.38点」だったそうです。また、幸せ度を判断する上で最も重視された項目は「健康」でした。健康の維持・増進のためのサポートを通して、皆様の幸福度の向上につなげることができるよう、今後も頑張りたいと思います。

この2年間、保健師の活動にご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。

保健師 及川



### 【今後のおろしまち保健室】

令和4年3月17日(木)

13:30~17:00 卸町会館2階 第2会議室

仙台卸商健康保険組合：984-0015 宮城県仙台市若林区卸町2-9-5 Tel：022-235-5896  
おろしまち保健室（保健師）：hokenshitu@os-kenpo-sendai.jp