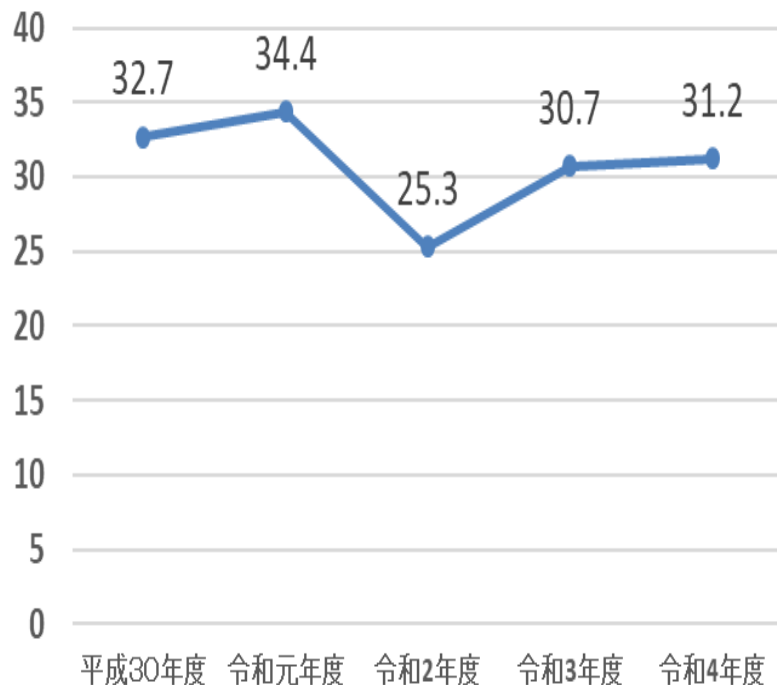
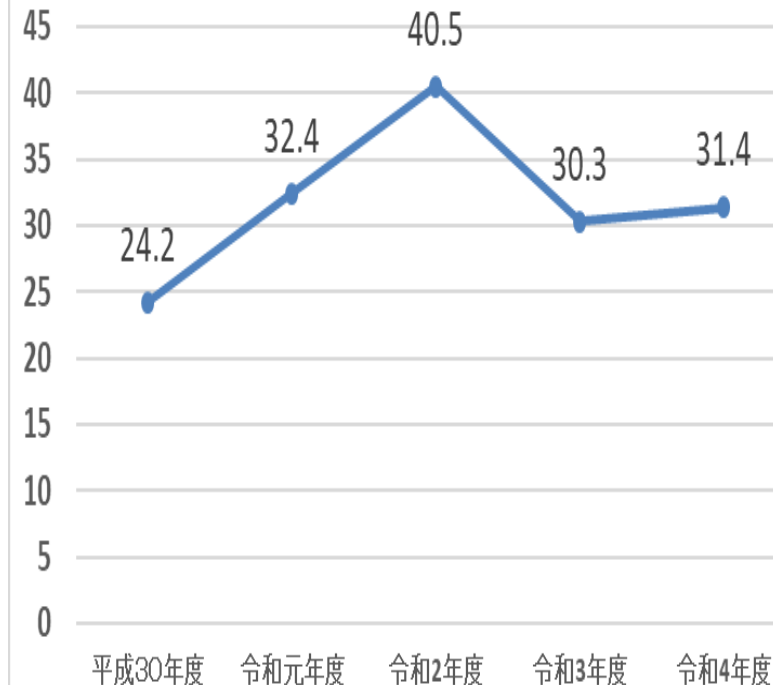


# 令和4年度 特定健診・特定保健指導の状況

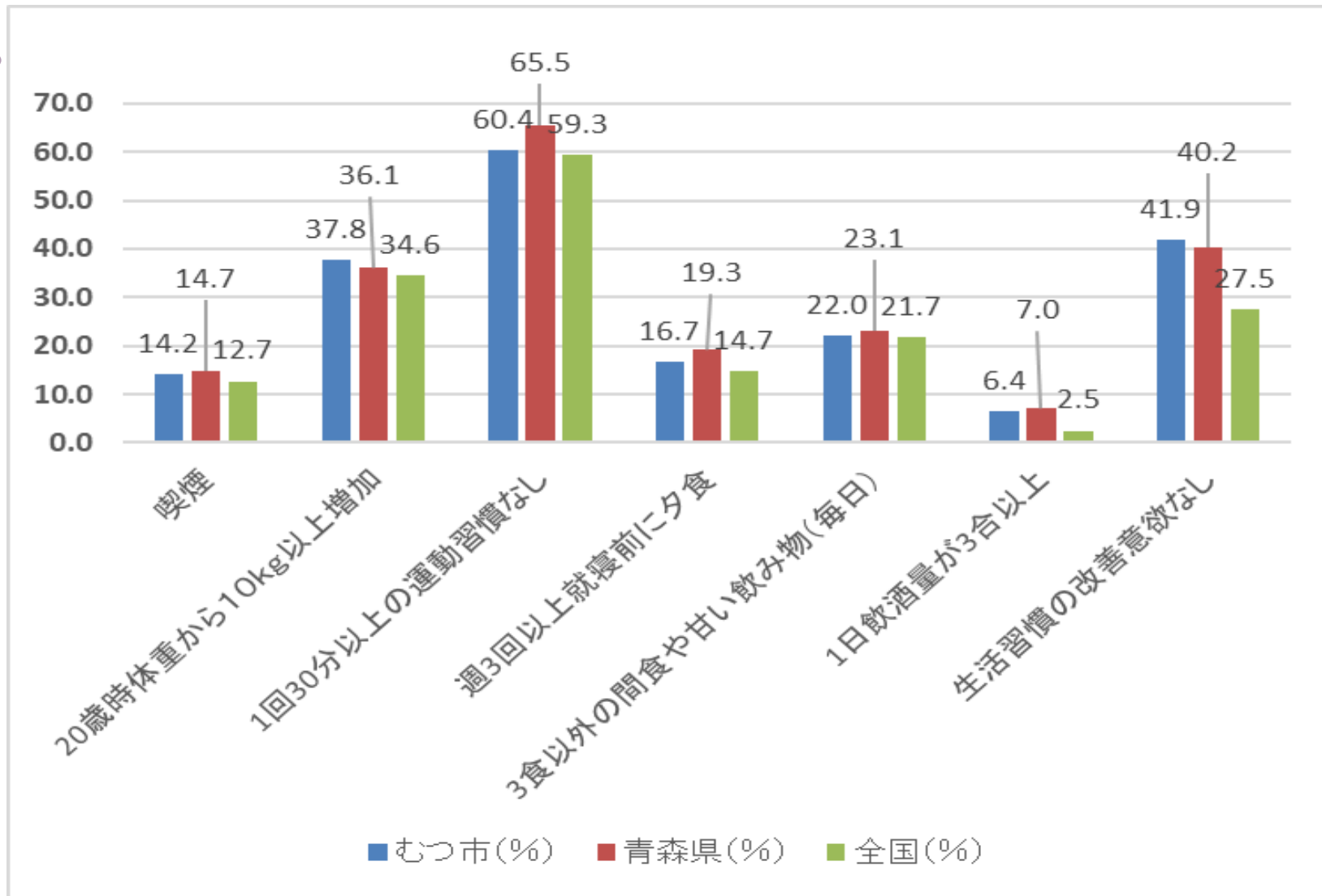
## むつ市特定健診受診率(%)



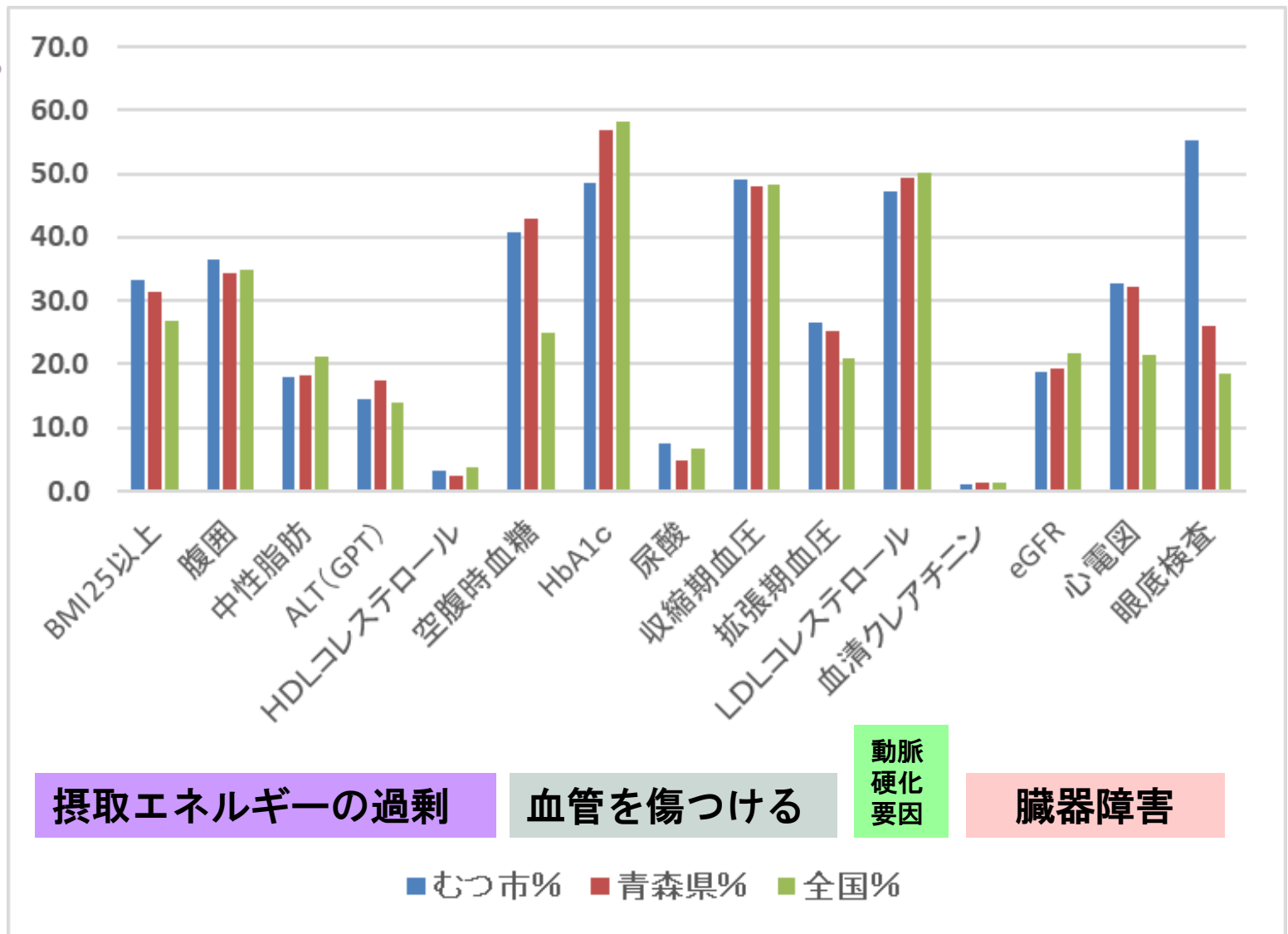
## 特定保健指導実施率(%)



# 特定健診質問票より



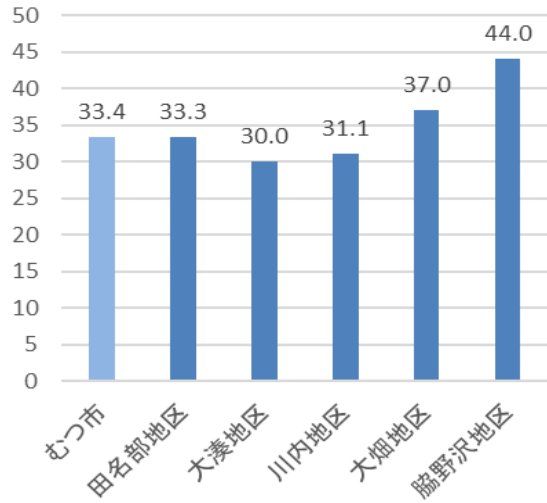
# 健診有所見者状況



# 令和4年度特定健診有所見者状況（％）

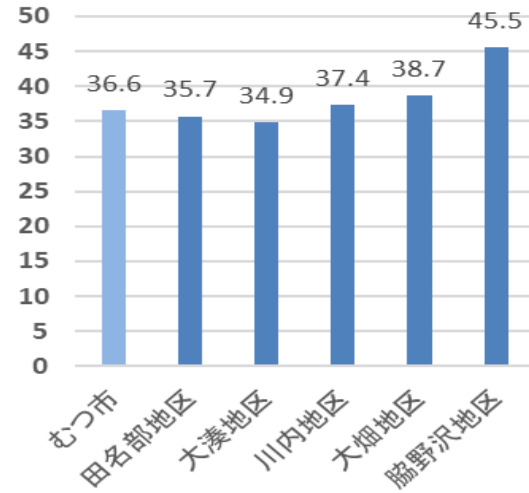
摂取エネルギーの過剰

## BMI



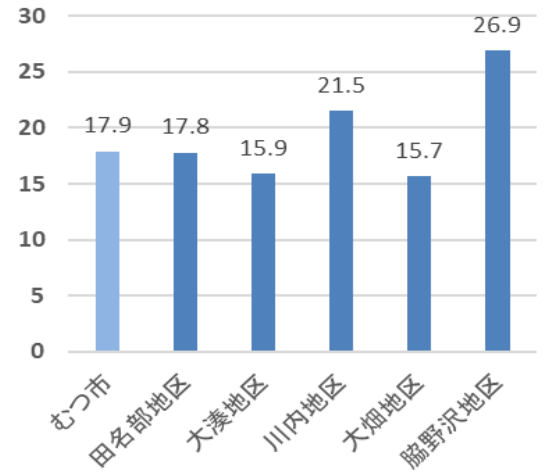
摂取エネルギーの過剰

## 腹囲



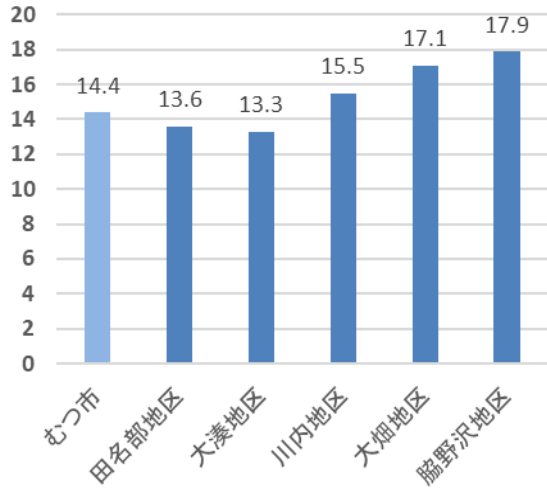
摂取エネルギーの過剰

## 中性脂肪



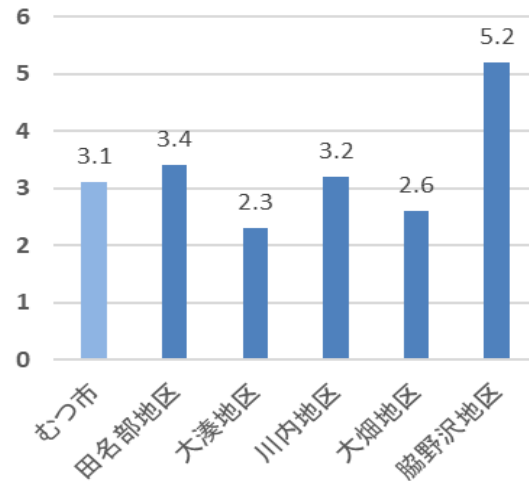
摂取エネルギーの過剰

## ALT(GPT)



摂取エネルギーの過剰

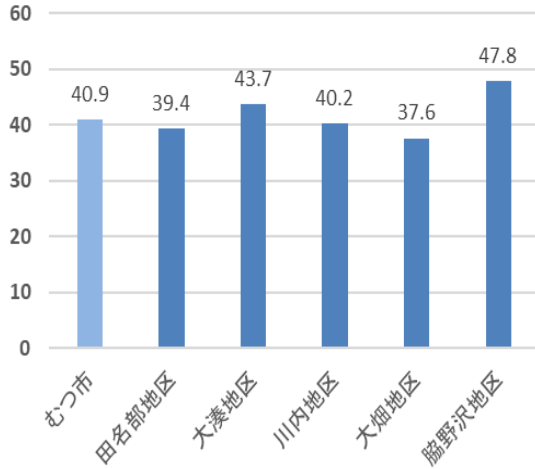
## HDLコレステロール



# 令和4年度特定健診有所見者状況（％）

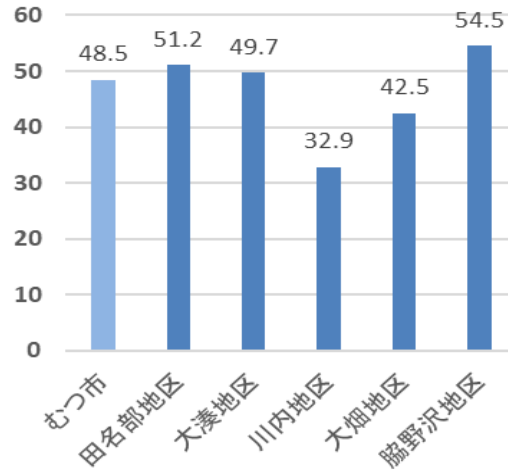
血管を傷つける

## 空腹時血糖



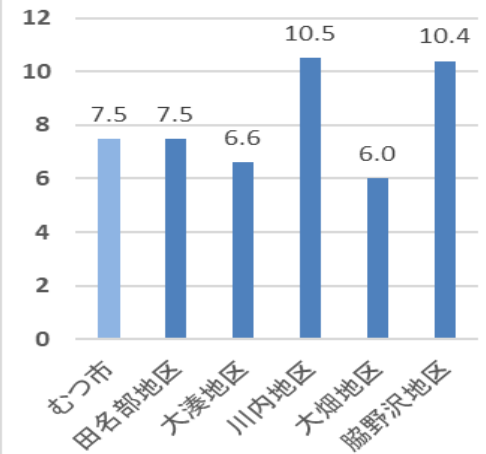
血管を傷つける

## HbA1c



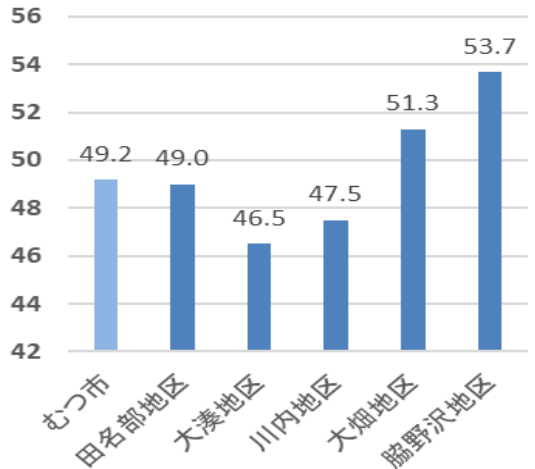
血管を傷つける

## 尿酸



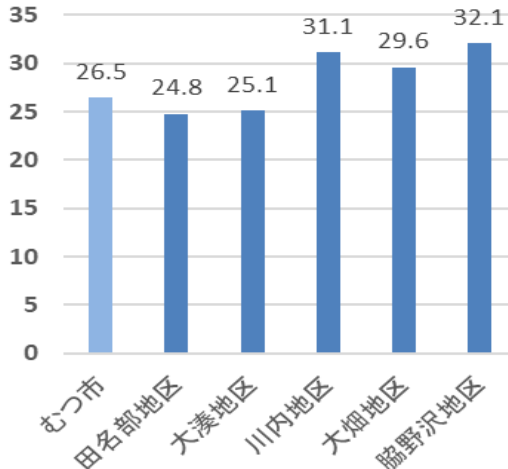
血管を傷つける

## 収縮期血圧



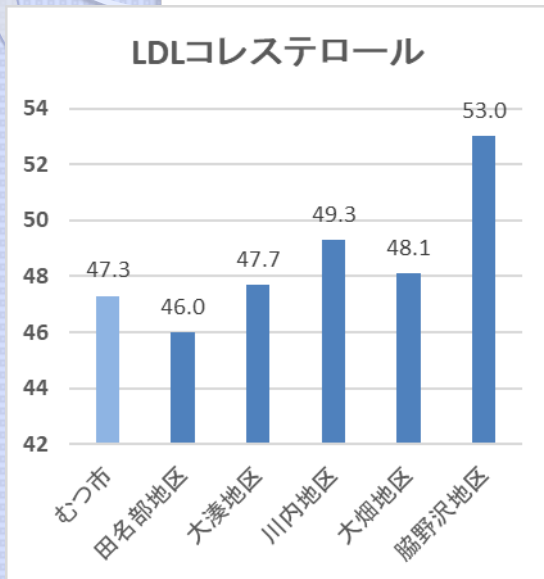
血管を傷つける

## 拡張期血圧

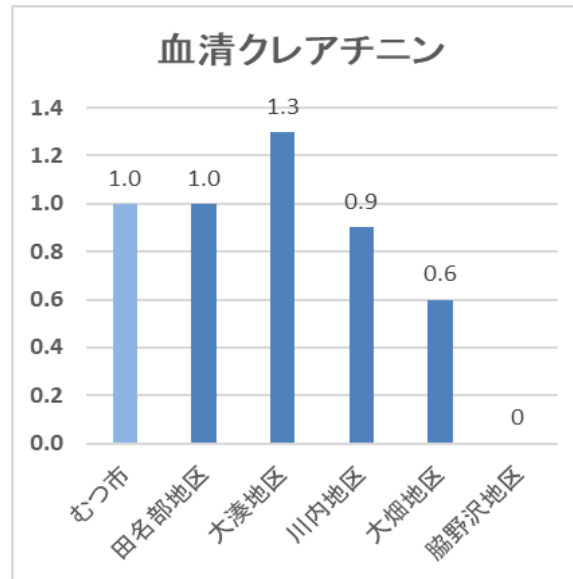


# 令和4年度特定健診有所見者状況（％）

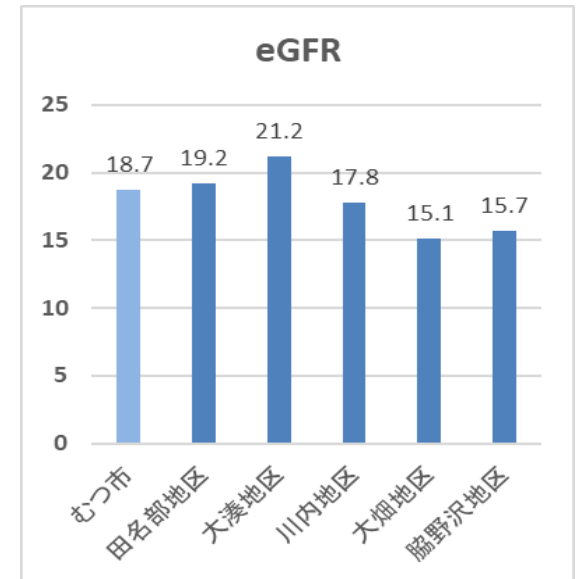
## 動脈硬化要因



## 臓器障害



## 臓器障害



# 細小分類医療費分析

入院＋外来（％）

順位	細小分類疾病項目	構成比(%) (医療費全体に対して占める割合)
1位	糖尿病	7.1
2位	高血圧症	4.6
3位	不整脈	3.2
4位	慢性腎臓病(透析あり)	3.0
5位	大腸がん	3.0
6位	脂質異常症	2.9
7位	関節疾患	2.9
8位	肺がん	2.6
9位	乳がん	2.5
10位	前立腺がん	2.1

全体の医療費（入院＋外来）を100％として計算

# 生活習慣病の特徴

- ・ 疾患の発生要因

遺伝・環境要因も関与しているが、生活習慣要因が大きく関与している。

食生活・嗜好品・喫煙・飲酒・運動・  
休養・余暇・健康に対する姿勢

☆ 日常の生活習慣をととのえることで、疾患の発生や悪化を予防することが可能。





# わたしの目標

- わたしの目標を決める。
- ちょっと頑張ればできそうなこと。
- 無理なく続けられそうなこと。

例えば . . .



- 野菜を必ず食べるようにする。
- お弁当を買うときは、幕の内弁当等にする。
- サンドイッチも野菜の入ったものを。
- おやつは10時か15時に食べる。
- ジュースは控える。
- コーヒーは砂糖抜き。
- 寝る前に甘い物は食べない。
- 天気の良い日は散歩をする。
- 家の掃除も汗をかきながら。



- **今からできそうな生活習慣改善の目標を決めて  
続けてみましょう！**
- **できない日があっても、あきらめないで長く  
続けてみましょう！**
- **栄養教室や健康教室、運動教室、市のイベントや  
講演会に参加してみましょう。**
- **毎年、特定健診を受けて自分の検査値の変化や  
健康状態を確認しましょう！**

