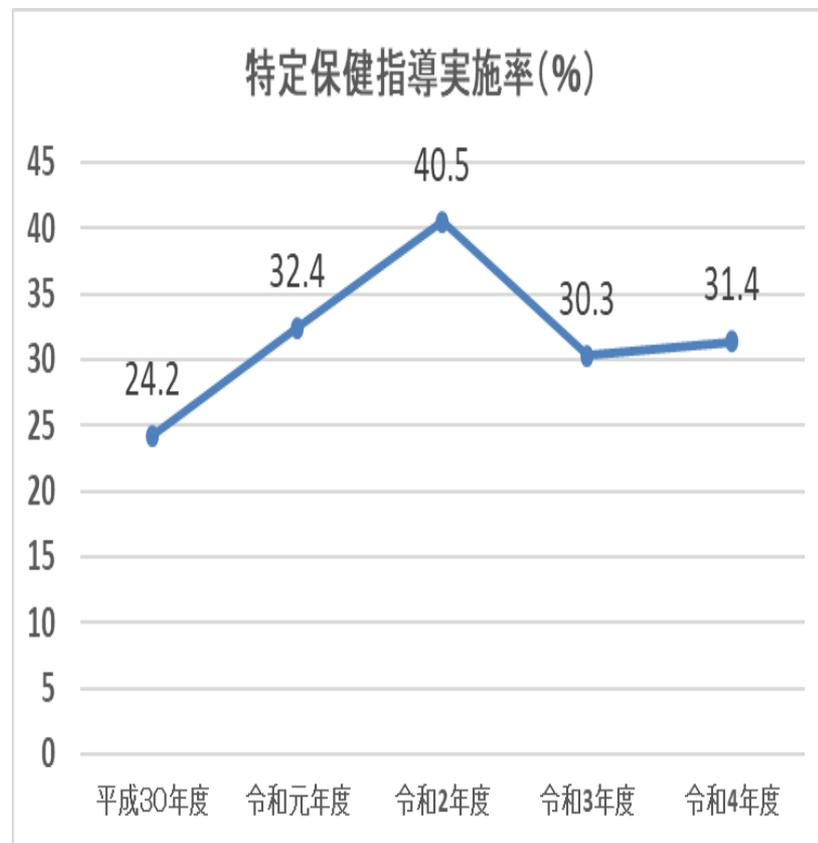
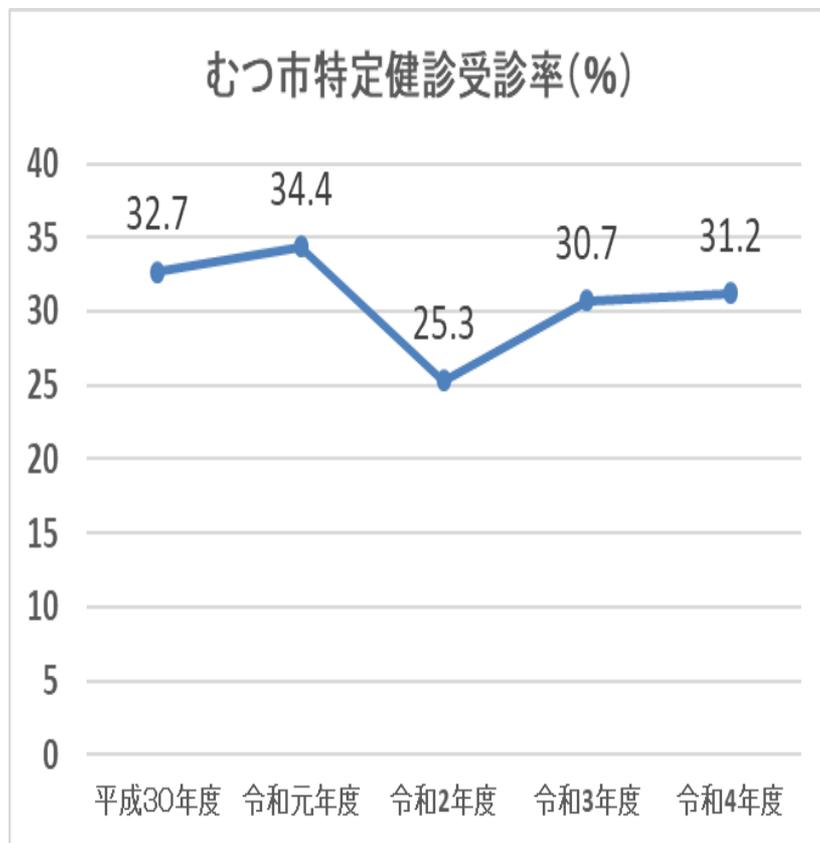
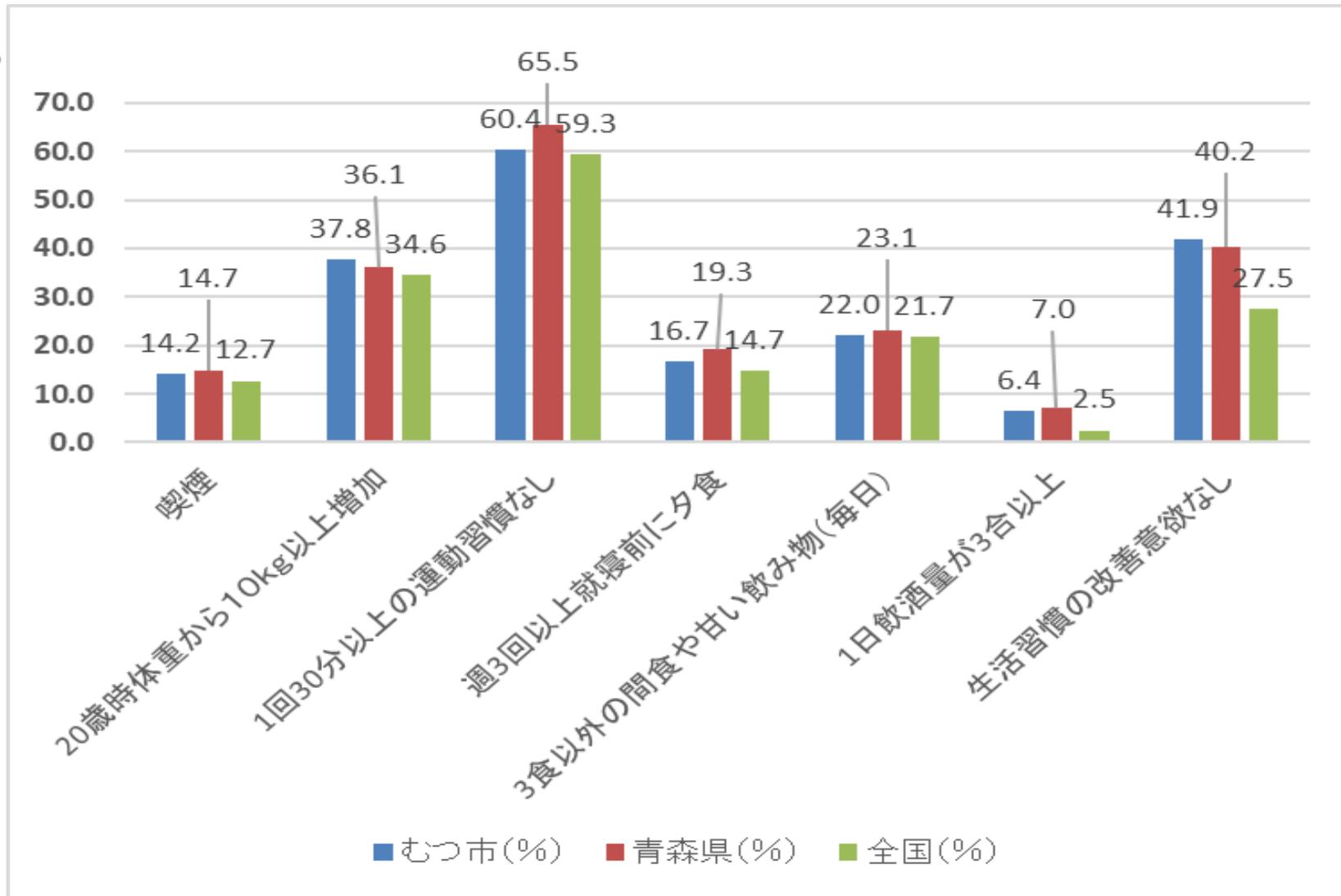


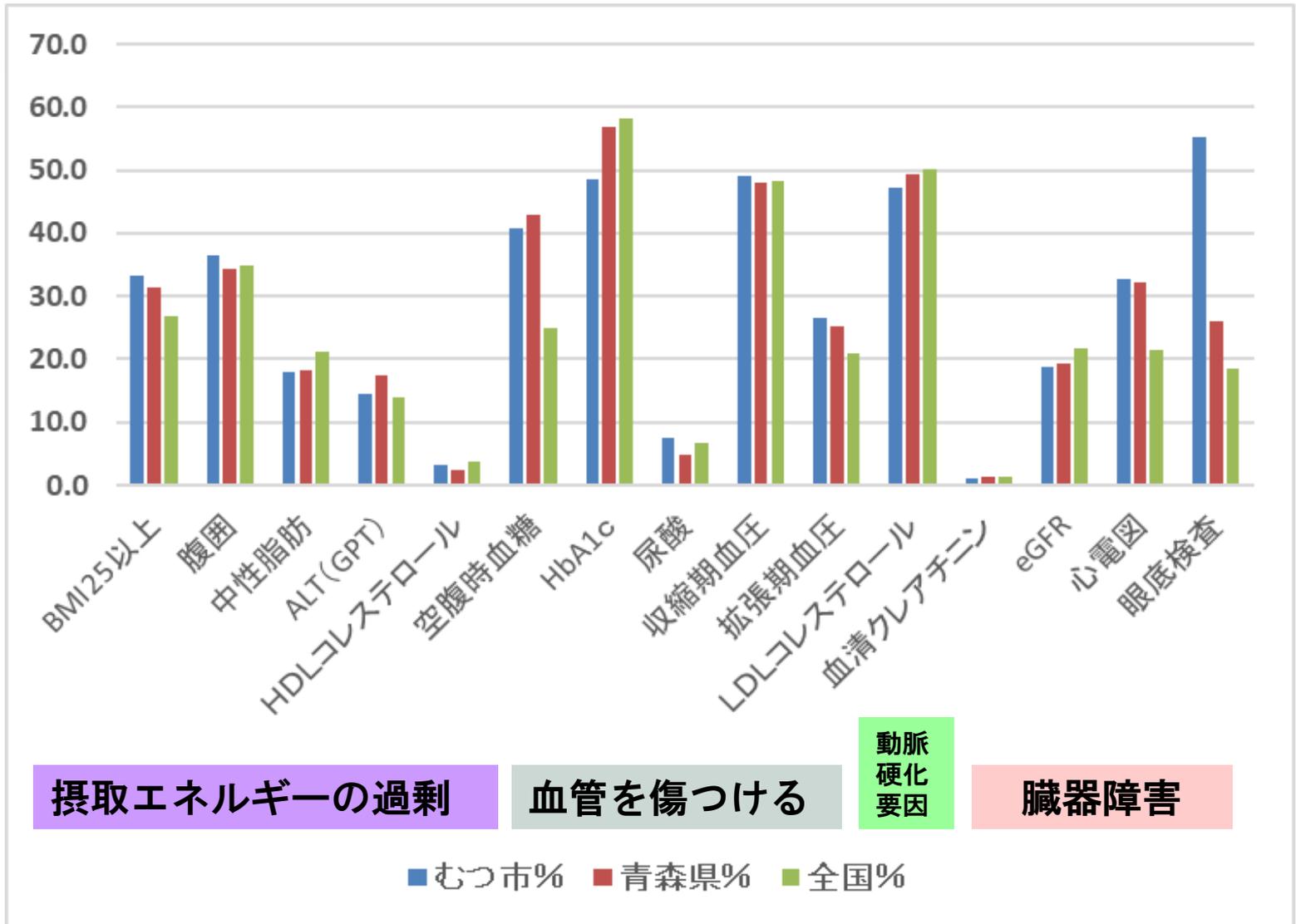
# 令和4年度 特定健診・特定保健指導の状況



# 特定健診質問票より



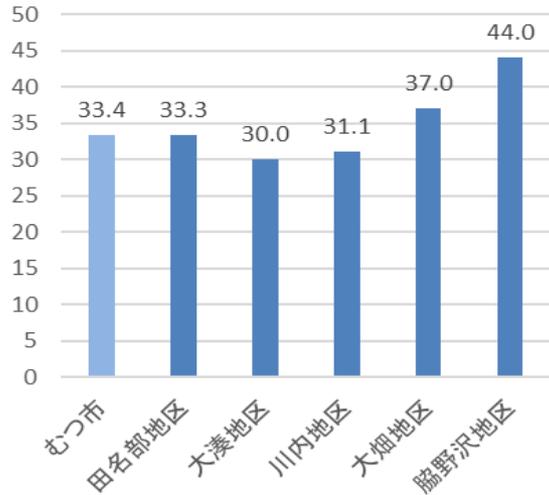
# 健診有所見者状況



# 令和4年度特定健診有所見者状況（％）

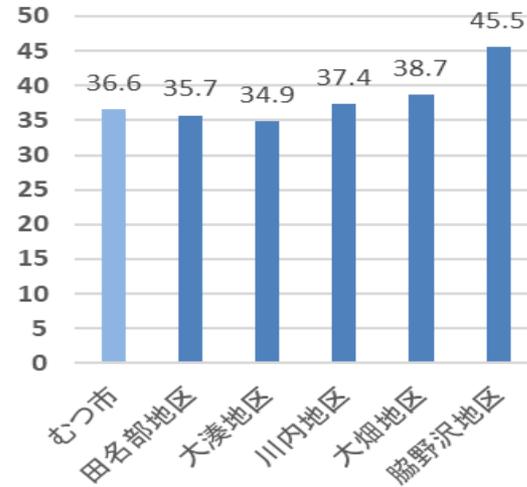
摂取エネルギーの過剰

BMI



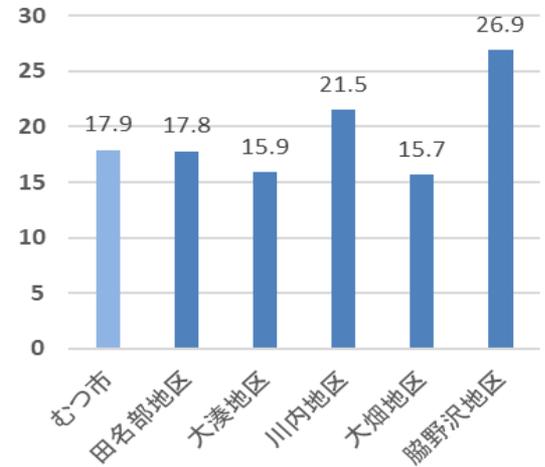
摂取エネルギーの過剰

腹囲



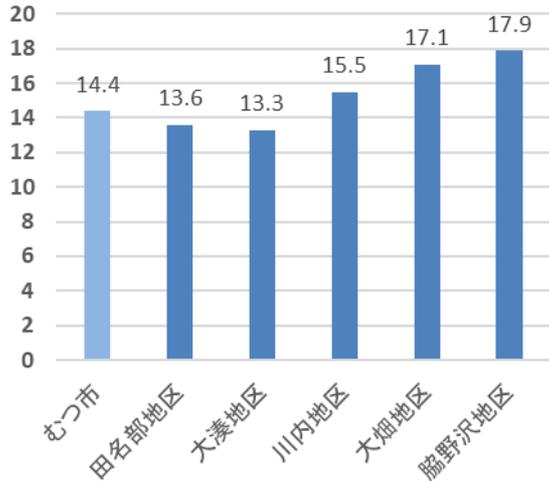
摂取エネルギーの過剰

中性脂肪



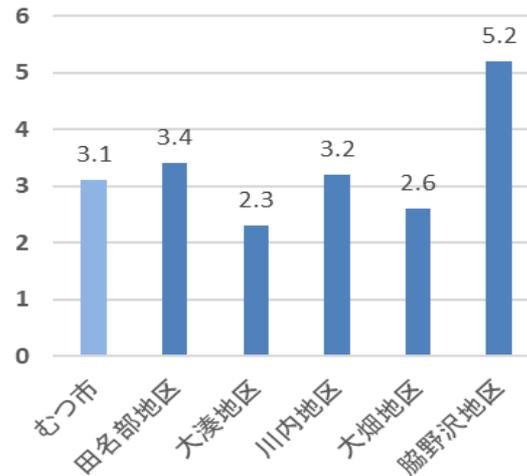
摂取エネルギーの過剰

ALT(GPT)



摂取エネルギーの過剰

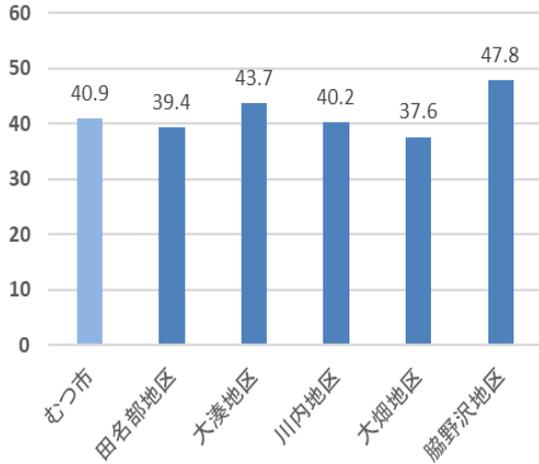
HDLコレステロール



# 令和4年度特定健診有所見者状況（％）

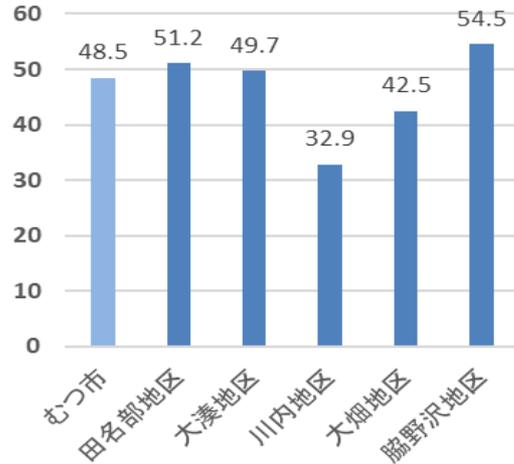
血管を傷つける

## 空腹時血糖



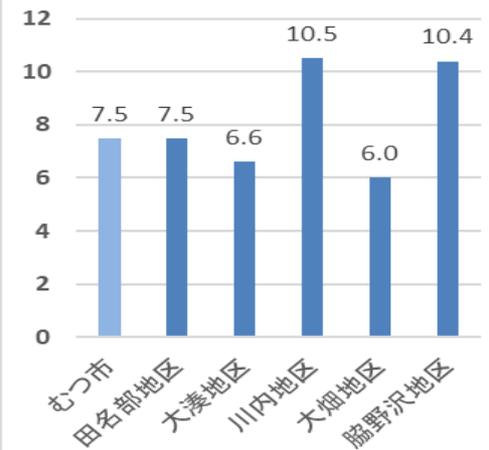
血管を傷つける

## HbA1c



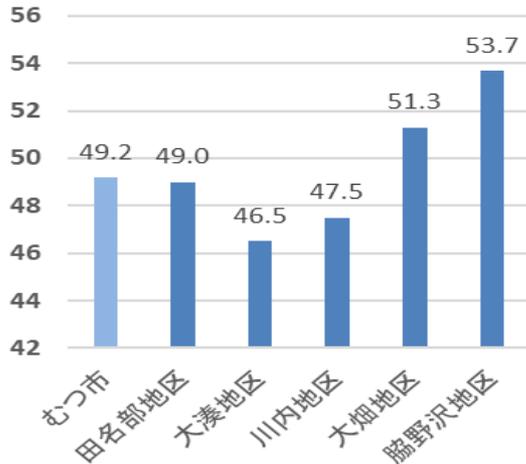
血管を傷つける

## 尿酸



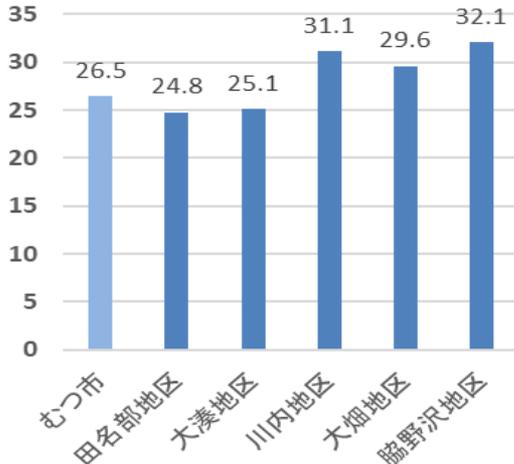
血管を傷つける

## 収縮期血圧



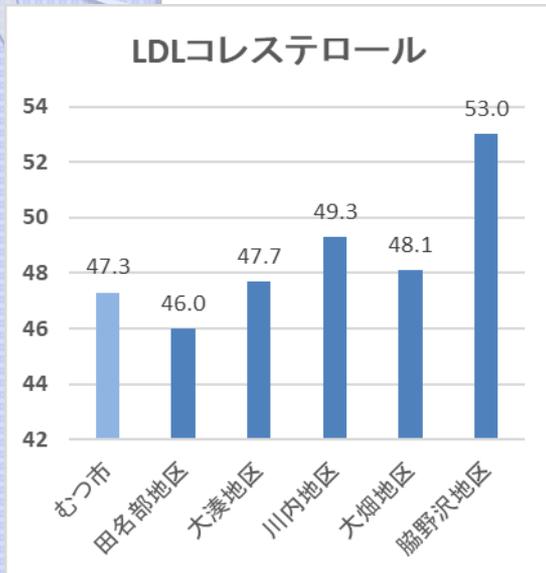
血管を傷つける

## 拡張期血圧

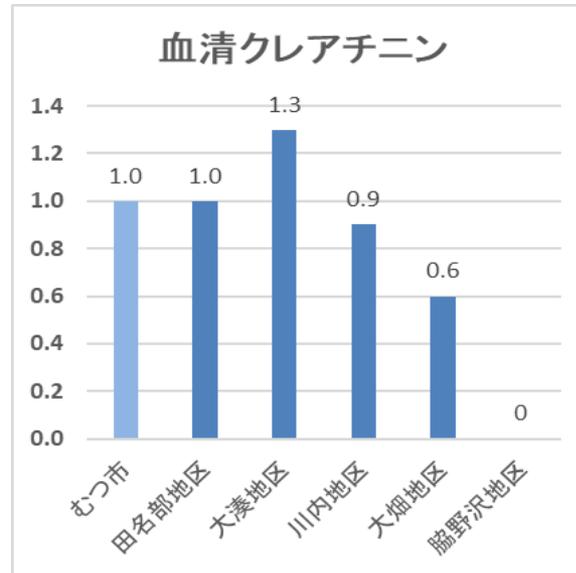


# 令和4年度特定健診有所見者状況（％）

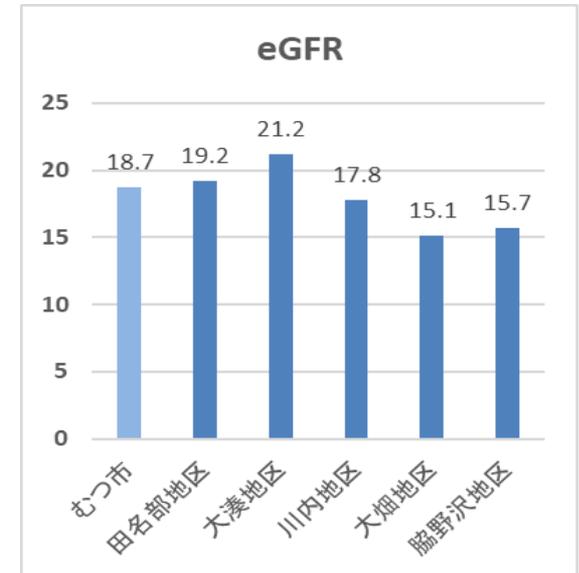
## 動脈硬化要因



## 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。



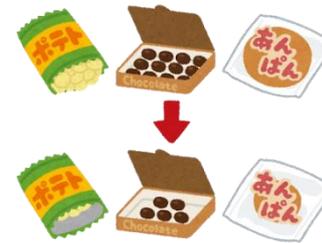
# わたしの目標

- 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！**

