

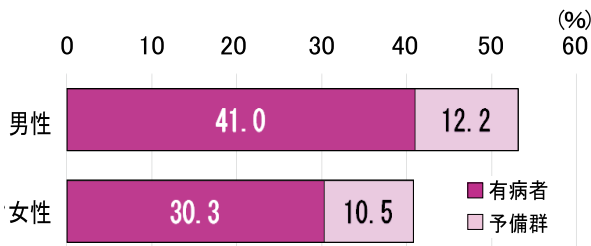
72万人の特定健診結果から見る 静岡県 の健康課題

静岡県では、健康課題を明確にして生活習慣病予防対策に役立てるため、県内の国民健康保険や健康保険組合などの医療保険者からの協力を受けた令和2年度の特定健診データ約72万人分を集計し、検査項目別平均値、異常値等該当割合、標準化該当比（※1）を算出し、グラフ化及びマップ化を行いました。

※1 標準化該当比とは、年齢構成の違いを調整したうえで市区町間を比較するために、基準集団（県）での該当率を100とした時に、各市区町での該当率を相対値で示したものです。標準化該当比が100より大きければ県より多い、小さければ県より少ないことを意味します。

■高血圧症有病者の割合は、男性41.0%、女性30.3%

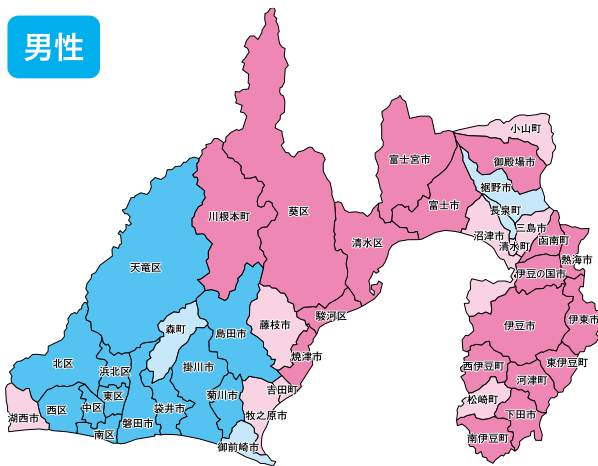
高血圧症有病者及び予備群の割合



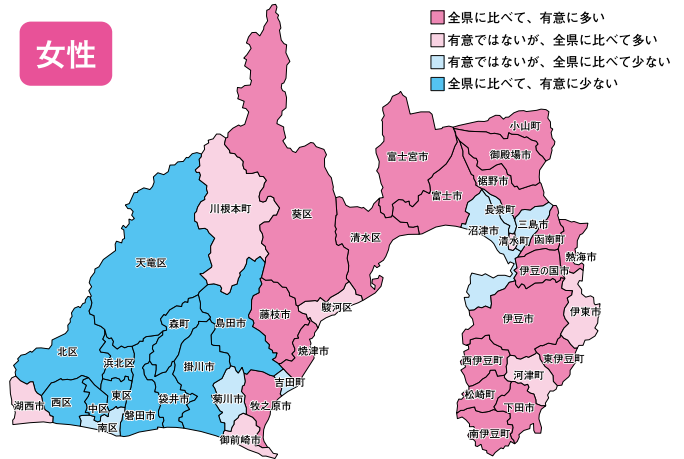
血圧は、減塩や節酒、適正体重の維持などに取り組むことで改善が期待されます。予防のためには、血圧を測ることを習慣化すること。そして「お塩のとりかたチェック」で自分の食塩のとり方を知ることから、始めてみましょう。

■高血圧症有病者は、県東部～中部地域が多い

男性



女性



■ 全県に比べて、有意に多い
■ 有意ではないが、全県に比べて多い
■ 有意ではないが、全県に比べて少ない
■ 全県に比べて、有意に少ない

濃いピンク色の市町が高血圧症有病者が多いところだね。



生きがいと健康づくり
イメージキャラクター
「ちゃっぴー」©静岡県

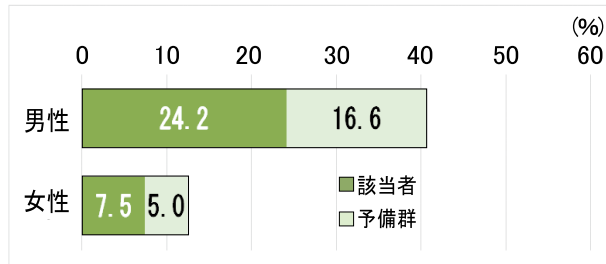


静岡県の健康課題として、脳卒中による死亡が多いことがあげられます。脳卒中は死亡や介護の大きな原因であるため、静岡県では、脳卒中の主な危険因子である高血圧対策に力を入れています。

■メタボリックシンドローム該当者の割合は、男性24.2%、女性7.5%

メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合

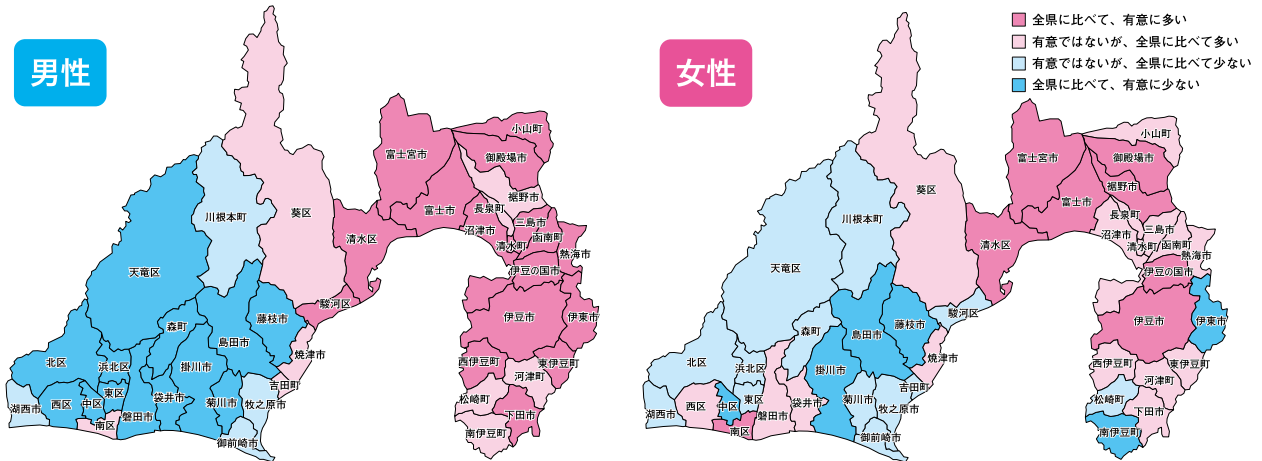
※2 厚生労働省公表データ（令和2年度）



静岡県はメタボリックシンドローム該当者の割合が全国で最も低い県（※2）ですが、県内を地域別に見ると差がみられます。

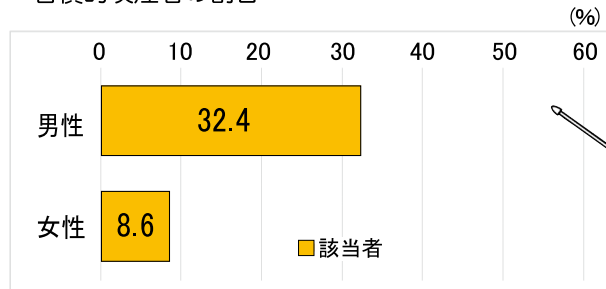


■メタボリックシンドローム該当者は、県東部地域が多い



■習慣的喫煙者の割合は、男性32.4%、女性8.6%

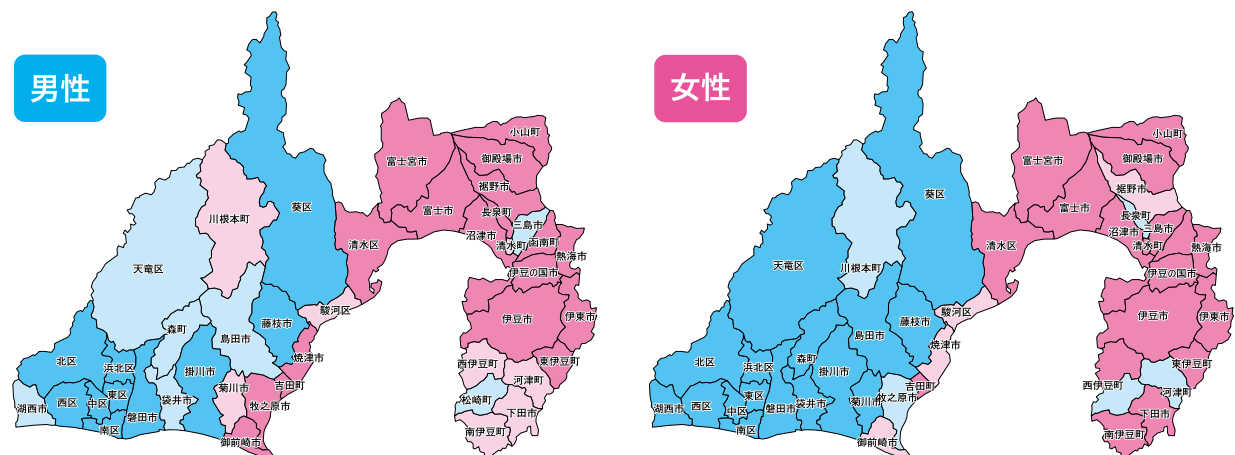
習慣的喫煙者の割合



喫煙は、がんや虚血性心疾患、脳血管疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など多くの病気の危険因子です。

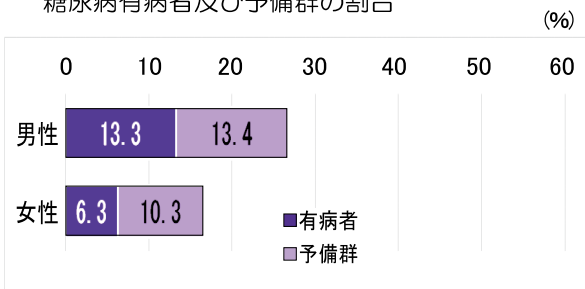


■習慣的喫煙者は、県東部地域が多い



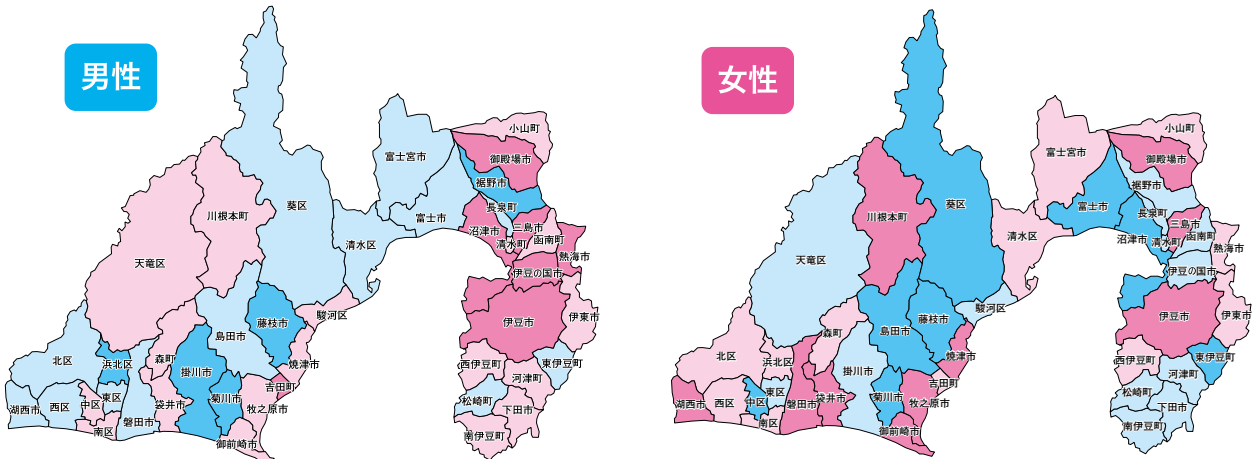
■糖尿病有病者の割合は、男性13.3%、女性6.3%

糖尿病有病者及び予備群の割合

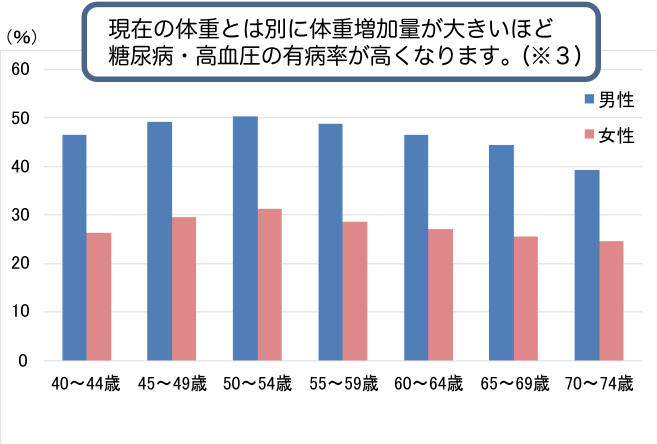


血糖値が高い状態が続くと、網膜症や腎症等の合併症を起こします。運動習慣や食生活を見直して糖尿病を予防しましょう。

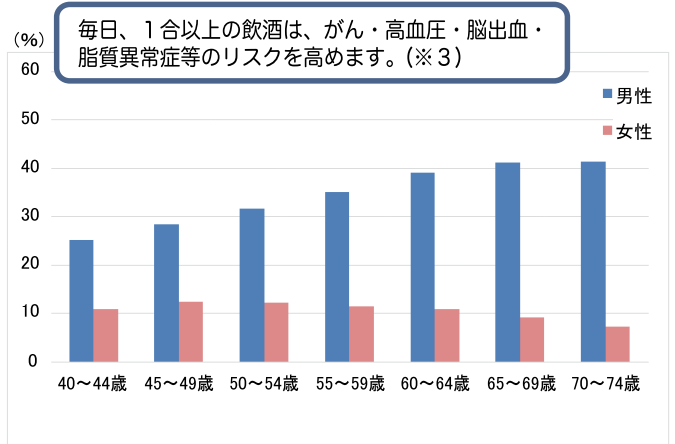
■糖尿病有病者の割合は、男性では県東部で、女性では県西部と東部が多い



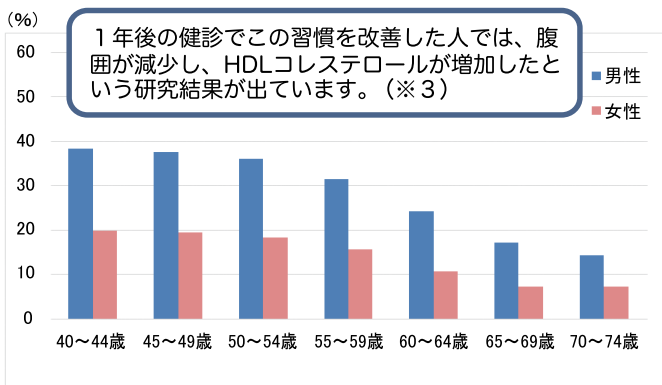
■20歳の時の体重から10kg以上増加している者の割合



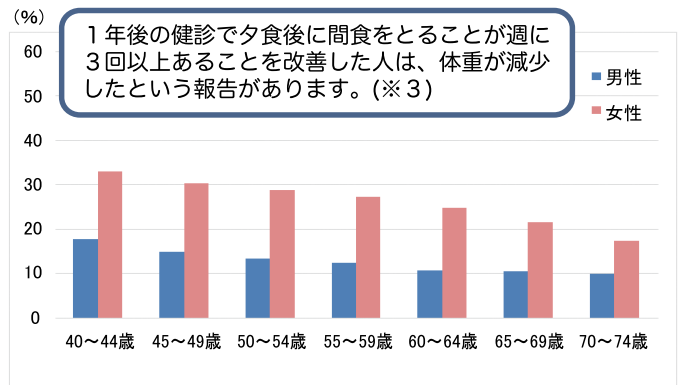
■お酒を飲む頻度が毎日の者の割合



■就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある者の割合



■朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を毎日摂取している者の割合



※3 参考：標準的な健診・保健指導プログラム (H30年度版)

静岡県からのお役立ち情報

<県民の皆様へ>

● 「しずおか健幸惣菜」

組み合わせることで栄養バランスのとれた食事につながるおかずです。
「しずおか健幸惣菜」を買えるお店はホームページで紹介しています。

cookpadをチェック! ⇒

▽買いたい方



▽作りたい方



● 「ちべるたんと一緒に食塩のとりかたチェック」

過去1ヶ月間の食べ方について回答すると自分の食塩のとり方がわかります。

こちらから⇒



● 「ふじのくに健康マイレージ」

日々の運動や食事などの生活改善や、健康診断の受診、健康講座やスポーツ教室、ボランティアなどの社会参加など市町で定めた健康づくりメニューを行った住民が、特典を受けられる制度です。

詳細は、こちらから⇒



● 静岡県健康づくり応援サイト「ふじのくに むすびば」

ご当地体操やハイキング、ヨガなどの健康づくりに役立つ動画や、県内の通いの場、認知症カフェ等の場を分かりやすく紹介しています。

今すぐチェック! ⇒



<事業所の皆様へ>

● 「働く人の生活習慣改善プログラム」

運動・食生活・社会参加・こころの健康について、事業所みんなで取り組むことで、望ましい生活習慣の獲得を目指すプログラムです。実施要領や資料もあるので事業所主体で簡単に実施できます。

⇒詳細は「働く人の生活習慣改善プログラム」で検索

● 「健康づくり活動に関する知事褒賞」

健康づくりに積極的に取り組んでいる事業所を表彰します。受賞した事業所の取組をまとめた事例集を作成し、県のホームページで紹介しています。

⇒事例集は「健康づくり活動に関する知事褒賞」で検索

● 「ふじのくに健康づくり推進事業所宣言」

従業員の健康づくりのための具体的な取組目標を宣言した事業所を「ふじのくに健康づくり推進事業所」として県が認定します。県のホームページ等で企業名や宣言内容等の周知、健康づくりアドバイザーの派遣、県主催のイベント等の情報提供を行い、取組を支援します。

⇒制度の詳細は「ふじのくに健康づくり推進事業所宣言」で検索

● 「ふじのくに健康づくりアドバイザー派遣」

「ふじのくに健康づくり推進事業所」等に対し、生活習慣病予防、喫煙対策、栄養、運動、歯科保健等に関する指導・助言等の支援を行うため、静岡県がアドバイザーを派遣しています。

地域住民や従業員の健康づくりの取組を支援します。お気軽にお問合せください。
静岡県健康福祉部健康局健康増進課 電話番号 054-221-2433



編集・発行：静岡県健康福祉部健康局健康政策課 電話番号 054-221-2404

※令和2年度特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書（詳細な分析結果）については、
静岡県健康政策課のホームページを御覧ください。
(<https://www.pref.shizuoka.jp/kenkofukushi/kenkozukuri/kenkochosa/1046574.html>)

