

健康データ

三島市ではおよそ1万8000人が「特定健診」を受けています。今回、特定健診など（40歳以上）のデータを元に、三島市の大人の健康に関するデータをまとめました。

問 健康づくり課
☎ 973・3700

データでみる

生活習慣病

生活習慣病 治療者割合（令和3年）

（静岡県特定健診・特定保健指導に係る 健診等データ報告書より）

疾病	男性	女性
高血圧症	3,881人 (100.2)	2,822人 (97.3)
糖尿病	1,282人 (104.4)	622人 (105.3)
脂質異常症	5,405人 (102.8)	4,955人 (102.7)

※（ ）は対静岡県比

特に**糖尿病**の服薬治療を受けている人が県と比べると多いようです。どの生活習慣病も、初めは**自覚症状がない**のが怖いところです。放っておくと、血管の弾力性が失われ、動脈硬化へと進行します。

糖尿病の合併症「しめじの心臓」

- し 神経の障害（感覚がおちる）
- め 目の障害（網膜症→失明）
- じ 腎臓の障害（腎症→透析）
- の 脳卒中
- 心臓 心筋梗塞、狭心症



腎疾患 有病者割合（令和5年）

三島市では**腎疾患**で医療機関にかかっている人が**増加傾向**にあります。腎臓はいったん機能が低下してしまうと、**元に戻りにくい**と言われてています。

令和2年は 3.1%
(738人)

822人
3.9%

心疾患・脳血管疾患 有病者割合（令和5年）

疾患	三島市 国民健康保険	後期高齢者 医療制度
心疾患	7.1%	19.9%
脳血管疾患	11.5%	33.7%

人工透析 患者数

※三島市国民健康保険

（令和2年）

（令和5年）

134人

137人

人工透析は、高血圧症や糖尿病が起因となる**腎疾患が進行**することで必要になることがあり、**多額の治療費、頻回な通院により大きな負担**がかかります。腎疾患が認められた際には**重症化を防ぐ**ことが大切です。

生活習慣病によって引き起こされる疾病が

将来の介護・医療に大きく影響します

三島市の介護認定者数（令和5年）

5,108人

年々増加

令和5年の要介護者有病状況では、三島市は県平均と比べて、**脳血管疾患**と**アルツハイマー病**の人の割合が高くなっています。

また、男女ともに**肺炎**による死亡が多く、そのほか男性は**心不全**が、女性は**脳内出血**が県平均よりも多くなっているというデータがでています。

静岡県平均を100とした場合の**標準化死亡比**（令和5年）

	肺炎	脳内出血	心不全
女性	143.0	146.0	108.5
男性	135.7	116.0	122.9

平均**自立期間**と平均**寿命**（令和4年）

	平均寿命	平均自立期間	要介護期間
女性	86.6歳	84.2歳	2.4歳
男性	80.8歳	80.5歳	0.3歳

※「平均寿命」－「平均自立期間」＝**介護が必要**な期間

大丈夫・・・？生活習慣病予備群かも



生活習慣病予備群の割合

※令和5年度特定健診（三島市国民健康保険）の健診結果からそれぞれの割合（%）を算出しています。

メタボ該当者 **20.3%** ※増加傾向

基準

高血圧者 **23.2%** 140/90mmHg 以上

高血糖者 **56.6%** HbA1c : 5.6% 以上

脂質異常者 **39.2%** 中性脂肪 : 150mg/dl 以上
HDL コレステロール : 40mg/dl 未満
LDL コレステロール : 140mg/dl 以上

基準

腎機能低下者 **32.5%** eGFR:60 未満

過剰なエネルギー摂取



血管が傷つく



臓器や血管の障害



喫煙率

男性

30.7%

女性

8.7%

運動習慣がない人の割合

67.1%

3人中2人

（静岡県特定健診・特定保健指導に係る 健診等データ報告書より）

喫煙や運動不足も、生活習慣病へつながる要因のひとつです

禁煙や日常的な運動が
予防策に！

食事から糖尿病予防

『バランスのいい食事』『血糖値の波を小さくする食事方法』をはじめ、適正体重や甘いもの、お酒の飲み方など、**普段の生活に取り入れて**糖尿病予防につながるポイントやおすすめレシピを紹介！



月に1回開催 総合健康相談会

要予約

血圧や体成分分析などの測定、生活習慣病などの相談に保健師、栄養士、歯科衛生士が応じます。



市ホームページで紹介

ほかにも

生活習慣病予防

適塩生活で高血圧予防

日本人の高血圧の最大の原因は「**食塩の摂りすぎ**」とされています。いつもの食事の中で少し工夫をすることで、簡単に食塩量を減らすことができます。外食でのポイントや**減塩レシピ**を紹介！



10月31日(木)まで

三島市特定健診・健康診査

対象 三島市の国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している35歳以上の人（対象者には市から通知を発送済）

場所 市内の実施医療機関



詳細はこちら

費用

	69歳以下	70歳以上
自己負担	1,500円	500円

※35歳・40歳は無料（R7.3.31時点の年齢）

生活習慣病の予防のために、40歳～74歳の人にはメタボリックシンドロームに着目した**特定健康診査（特定健診）**を、75歳以上の人には**健康診査**を行います。

三島市の特定健診（健康診査）の受診率

	R2 受診率	R5 受診率
三島市国民健康保険	36.1%	42.1%
後期高齢者医療制度	39.4%	43.0%

受診率↑

特定健診・健康診査を受診して生活習慣病予防に役立てましょう！

特定健診を受けましょう

カラダの状態を知るために