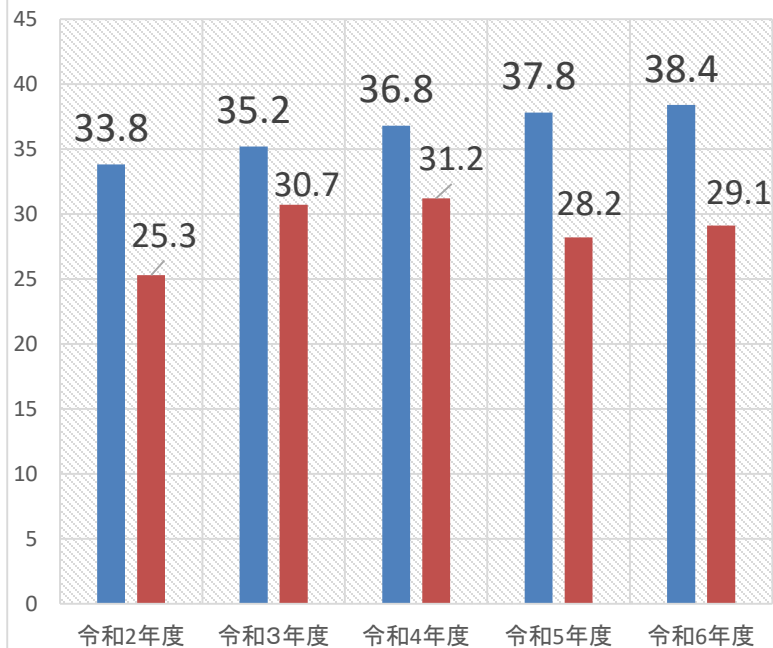


# 令和6年度 特定健診・特定保健指導の状況

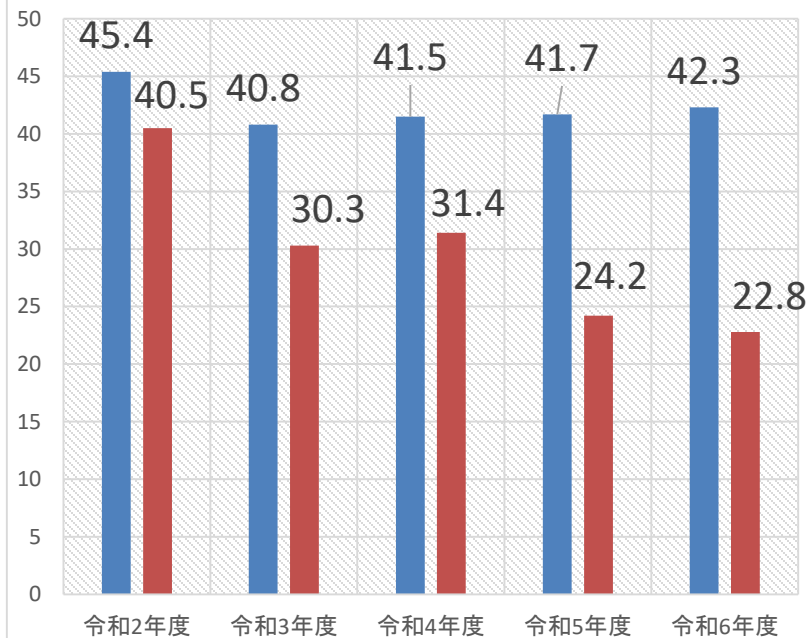
## 特定健康診査実施率の推移



■ 青森県平均  
■ むつ市

特定健診等データ管理システム

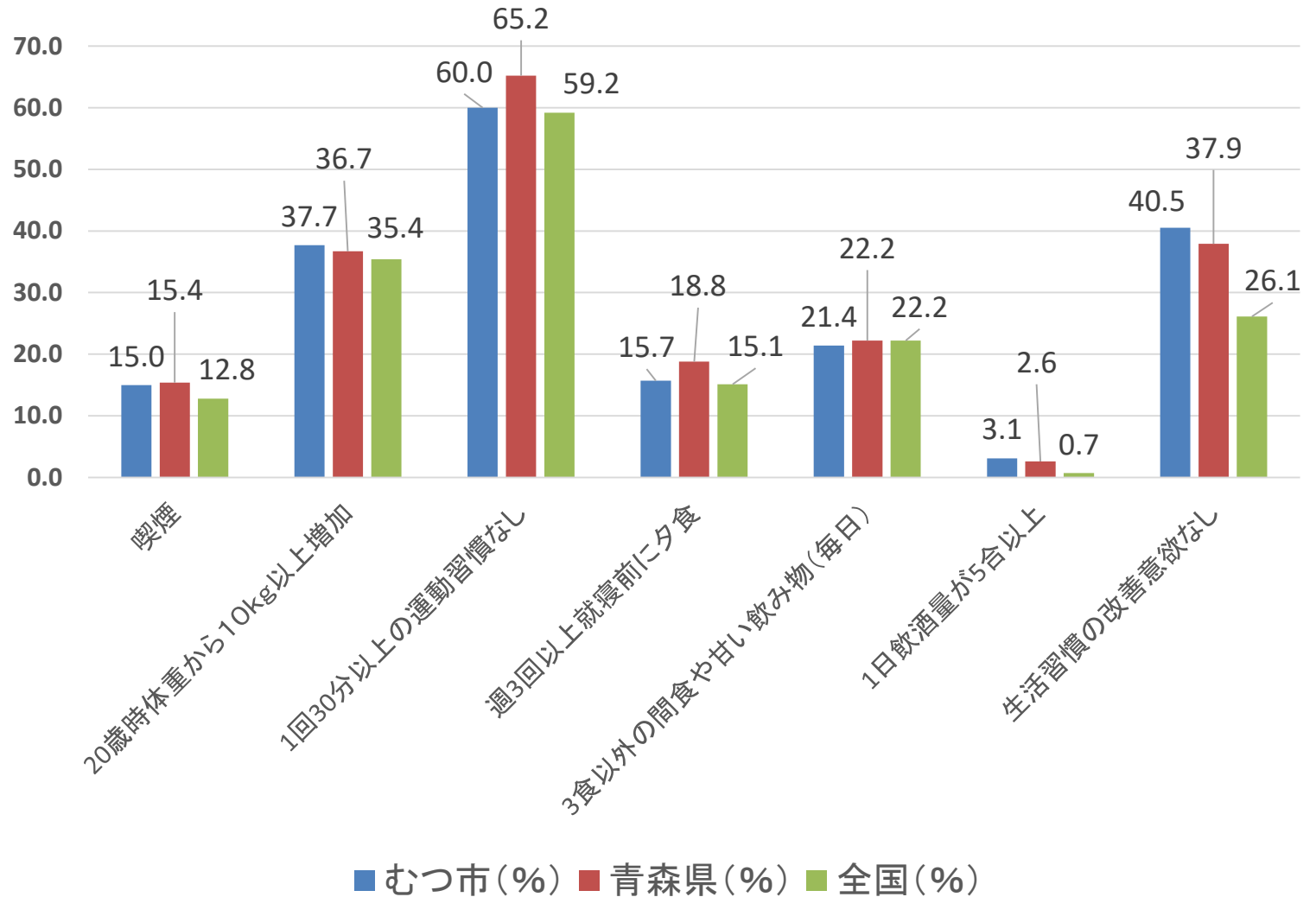
## 特定保健指導実施率の推移



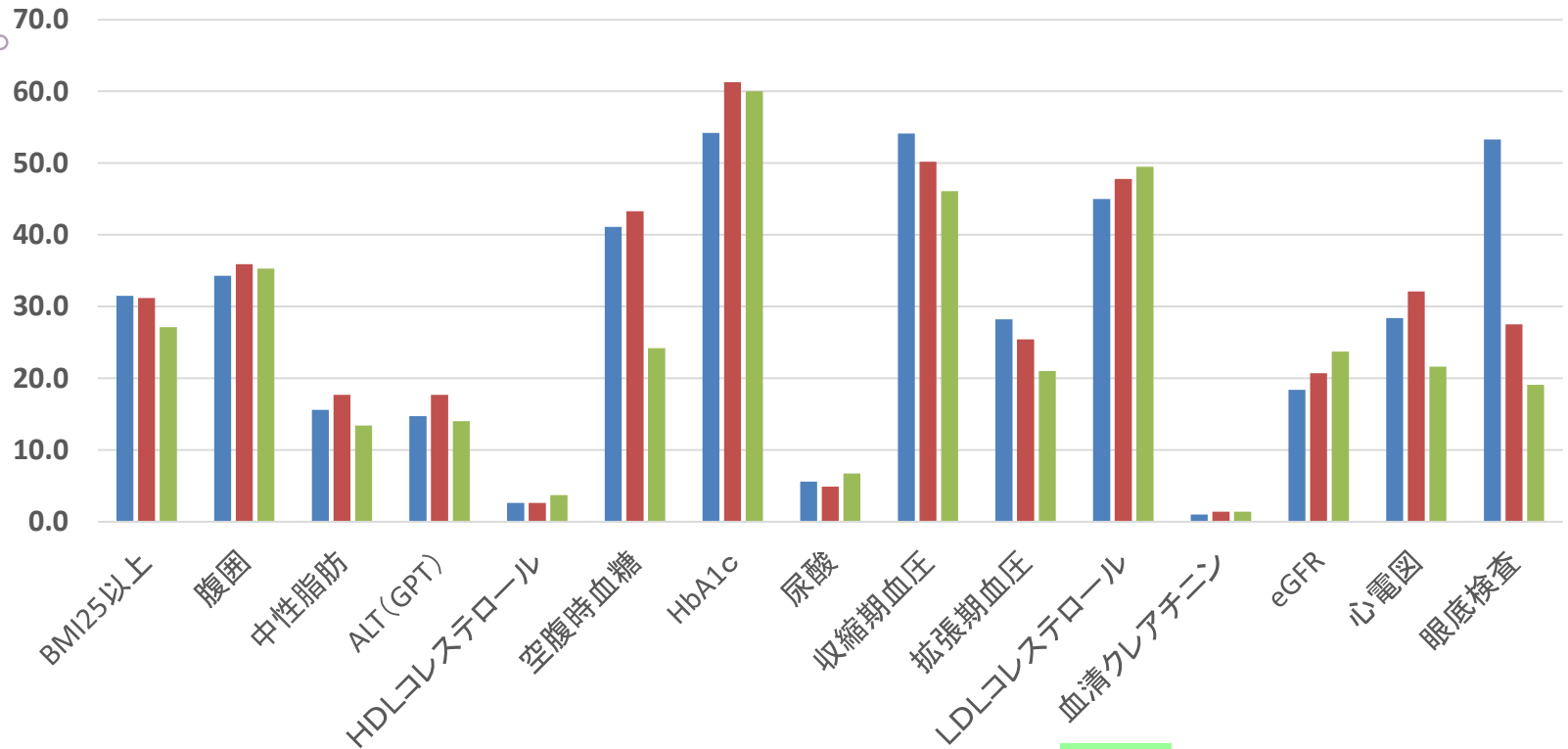
■ 青森県平均  
■ むつ市

特定健診等データ管理システム

# 特定健診質問票より



# 健診有所見者状況



摂取エネルギーの過剰

血管を傷つける

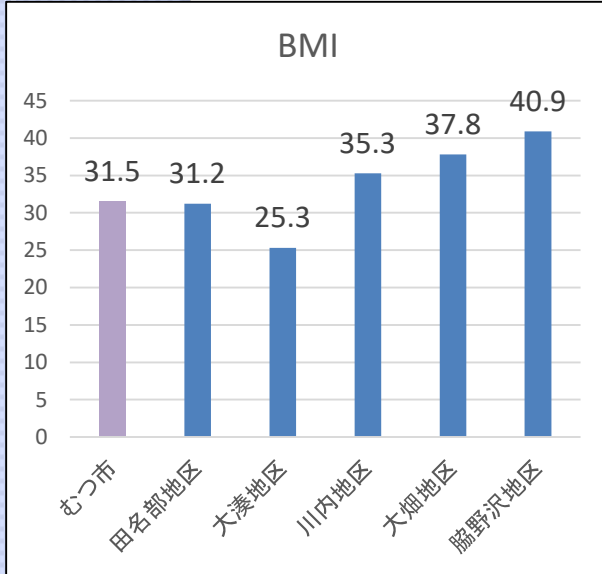
動脈  
硬化  
要因

臓器障害

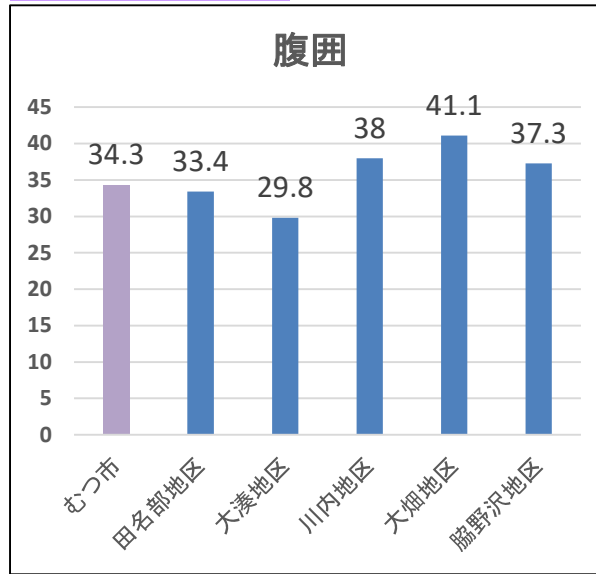
■ むつ市% ■ 青森県% ■ 全国%

# 令和6年度特定健診有所見者状況（％）

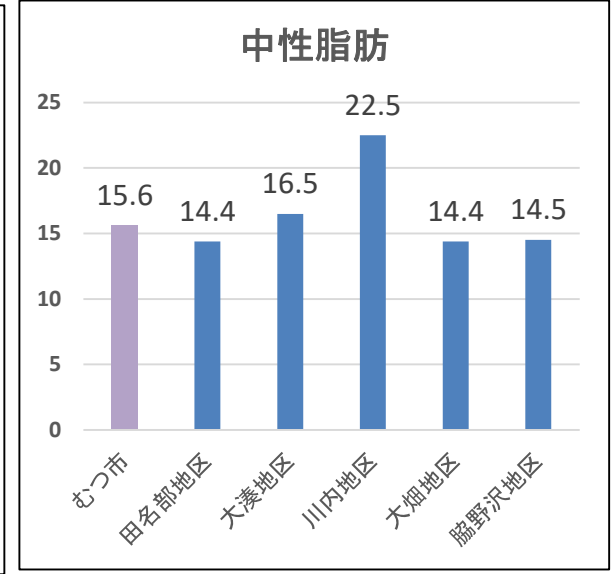
摂取エネルギーの過剰



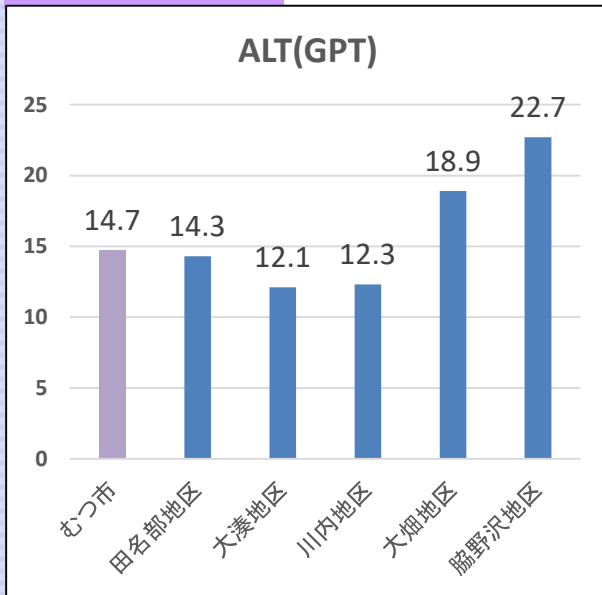
摂取エネルギーの過剰



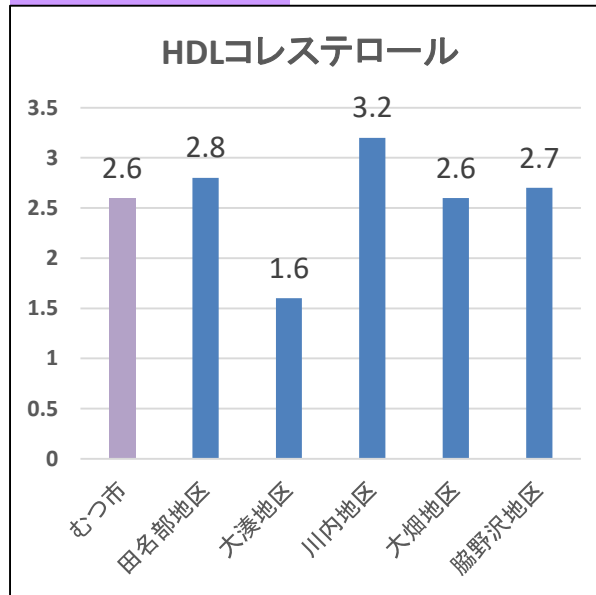
摂取エネルギーの過剰



摂取エネルギーの過剰



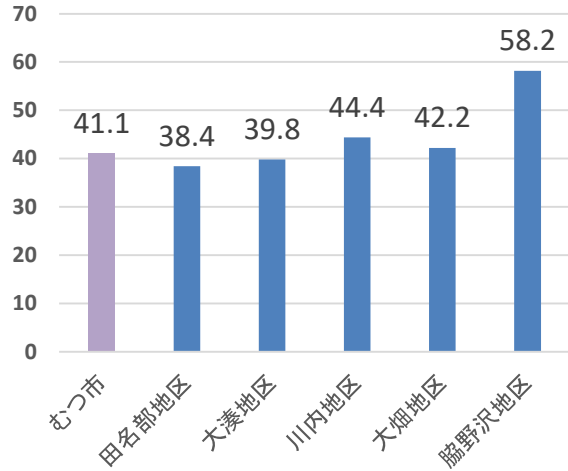
摂取エネルギーの過剰



# 令和6年度特定健診有所見者状況（%）

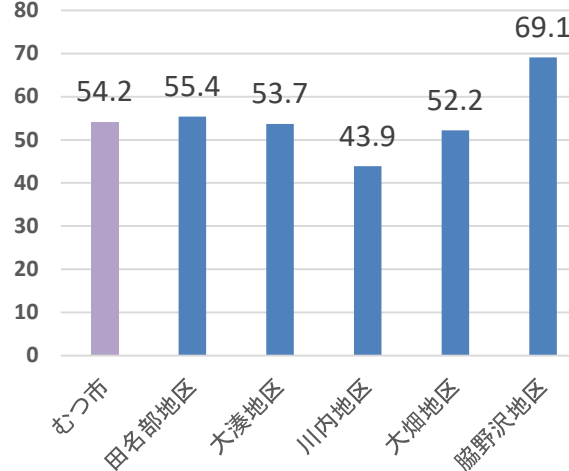
血管を傷つける

## 空腹時血糖



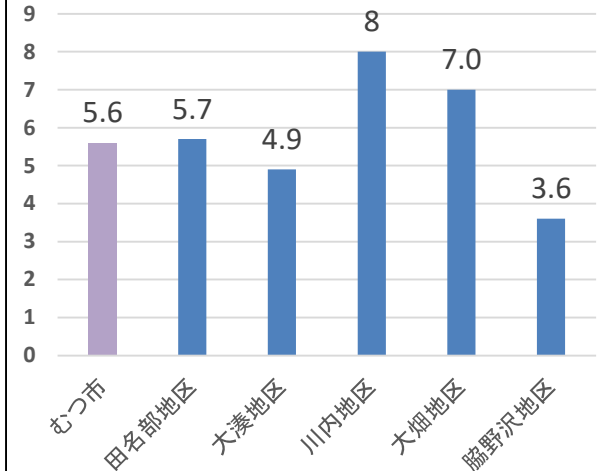
血管を傷つける

## HbA1c



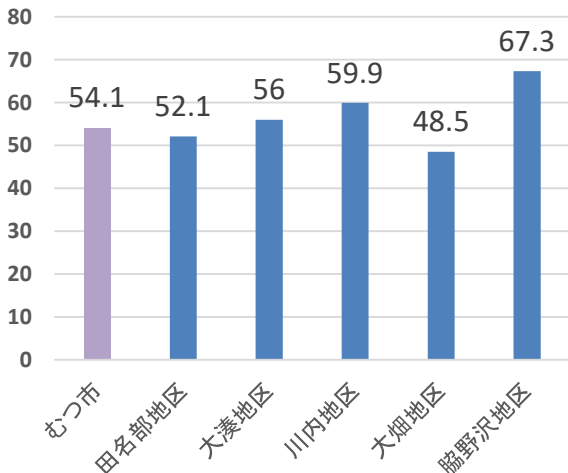
血管を傷つける

## 尿酸



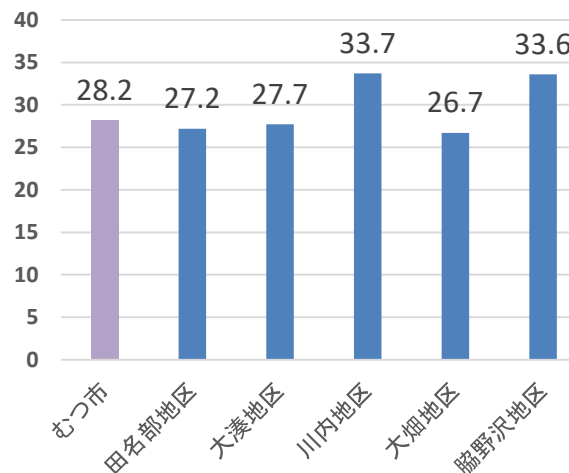
血管を傷つける

## 収縮期血圧



血管を傷つける

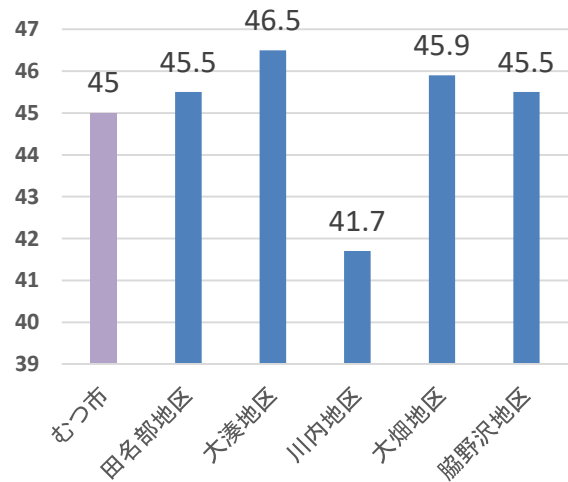
## 拡張期血圧



# 令和6年度特定健診有所見者状況（％）

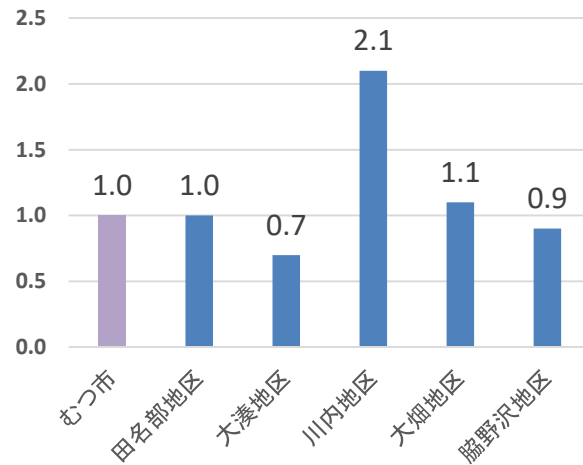
## 動脈硬化要因

### LDLコレステロール



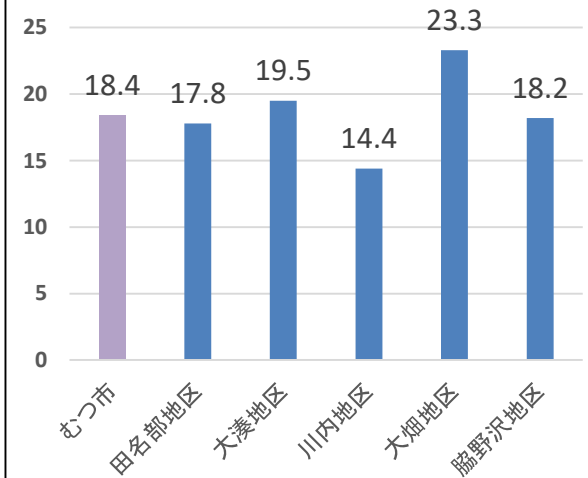
## 臓器障害

### 血清クレアチニン



## 臓器障害

### eGFR



# 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。



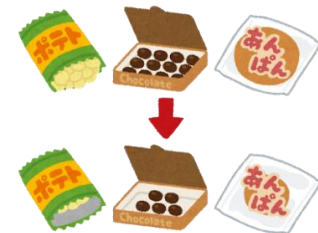
# わたしの目標

- 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、幕の内弁当を意識する。
- ・ 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。
- ・ お菓子は大袋でなく個包装を選ぶ。
- ・ 天気の良い日は散歩をする。
- ・ 家の掃除も汗をかきながら。
- ・ 今より10分多くからだを動かす。



- **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！**

