

特集 2 行方市の健康課題

【問い合わせ】 国保年金課（玉造庁舎） ☎ 0299-55-0111

市では、被保険者の医療受診状況と特定健診結果から、重点的な対策が必要な疾病を明らかにし、効果的な保健事業の実施および市民の健康寿命延伸の取り組み等に役立てるため、国民健康保険医療費などの状況を分析しました。分析の結果から分かったことを一部抜粋して報告します。

～令和3年度分の医療費の分析結果～

- 行方市では糖尿病や高血圧の方が多く、その医療費も高額である。

医療費が高額な疾病（上位3つ）	
糖尿病	1億 9,107万円
その他の悪性新生物（腫瘍）	1億 6,885万円
その他の心疾患（心不全、不整脈等）	1億 5,544万円

患者数が多い疾病（上位2つ）	
高血圧性疾患	3,896人
糖尿病	3,650人

- 医療費 32億 2,736万円のうち、生活習慣病の医療費は6億 7,560万円であった。
- 生活習慣病の疾病別有病率は、高血圧性疾患、糖尿病、脂質異常症の順になっている。
- 特定健診では、血糖値が高い、LDL（悪玉）コレステロールが高いという結果が出た方が多い。

生活習慣病疾病別の有病率（上位3つ）	
高血圧性疾患	34.4%
糖尿病	32.2%
脂質異常症	24.7%

特定健診で有所見者割合が高い検査項目 ※ R3年度に特定健診を受診した者	
HbA1c (5.6%以上)	63.2%
LDL コレステロール(120mg /dl 以上)	52.0%
空腹時血糖 (100mg/dl 以上) ※人間ドック等医療機関健診受診者のみ	48.9%

- 令和3年度に特定健診を受けた者 2,980人のうち、メタボリックシンドロームに該当する方は21.4%で、およそ5人に1人はメタボリックシンドロームである。

メタボリックシンドローム該当割合 ※ R3年度に特定健診を受診した者	
基準該当	21.4%
予備群該当	12.1%



- 人工透析に関する分析の結果では、人工透析を行っている36人のうち25の方が、生活習慣を起因とする糖尿病から悪化して透析に至っている状況である。

「行方市国民健康保険ポテンシャル分析（令和4年6月）：株式会社データホライゾン」から

市では、生活習慣病の医療費が全体の約20%を占めていることから、医療費の削減には食事や生活習慣を見直し、生活習慣病の予防・重症化予防をすることが不可欠です。高血圧や糖尿病、脂質異常症などは、動脈硬化を促進し、虚血性心疾患や脳血管疾患を引き起こす要因にもなるといわれています。市では今後も、生活習慣病の予防に関する取り組みを継続していきます。

推定食塩摂取量検査を行いました

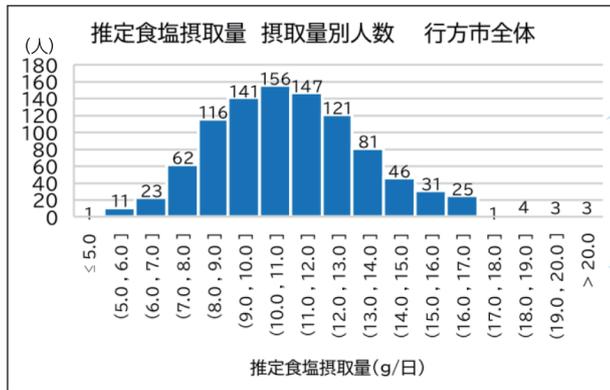
本年度は、市民の皆さんが食塩をどのくらい取っているのかを確認するため、6月～7月の総合健診の際に推定食塩摂取量検査を実施しました。この検査は、特定健診を受診される方のうち1,000人を抽出し、うち972人の方にご協力をいただきました。検査の結果は以下の通りです。

※この結果は、1日分の尿を蓄尿して調べたものではないため、あくまで参考値となります。

調査人数	
全体	972人
(内訳) 男性	475人
女性	497人

推定食塩摂取量(結果)	
平均値	11.0g
最大値	21.7g
最小値	4.5g

食塩摂取目標量	
男性	7.5g未満/日
女性	6.5g未満/日
高血圧の方	6.0g未満/日



10～11g程度の食塩摂取が一番多い

3地区を平均値で比較すると、
 麻生地区 11.0g
 北浦地区 10.8g
 玉造地区 11.2g
 であった。

- ・ 今回の調査は早朝尿のみでの検査となったため、前日の夕飯等の塩分に左右された結果が出たと推測されます。
- ・ 平均値をみると、今回の結果では11.0g/日でした。
- ・ 11.0g/日は、いずれの目標量と比べても多い状況です。



食塩を取り過ぎないために

- ① 味噌汁やラーメンなどの汁（スープ）は、飲まずに残す
 「汁は少なめ+具材がたくさん」な味噌汁がおすすめです。また、ラーメンなどのスープは全て飲むと3～5g程度の塩を取るようになります。

～ラーメンのスープを飲む量別の塩分例～

- しょうゆラーメン 麺と具を食べ、スープを
- ① 全部飲む: 6.4g
 - ② 半分飲む: 4.1g
 - ③ 飲まない: 1.7g



- ② 食卓で使う調味料は小皿にとって使う

食卓で使う調味料は、料理そのものの味を確認してから使うこと、かけ過ぎを防ぐために小皿にとって料理に少しつけて食べるようにすることがポイントです

- ③ 主食+主食の組み合わせを控える

麺類も丼ぶりも塩分が多く入っているの、「ラーメンとチャーハン」といった組み合わせは要注意。しかも、炭水化物同士の組み合わせは肥満を招きます。野菜のおかずがついている定食にすると、栄養バランスも整い、塩分もおさえることができます。

～料理に含まれる食塩の目安～



- ④ 漬物などの量は控えめにする

漬物は大量の塩で漬けられているため、食べる量には注意が必要です。

漬け物に含まれている塩の量の例 ⇒



白菜の塩漬 30g
食塩 0.7g



たくあん 2切れ
食塩 0.9g



きゅうりの
ぬか漬 5切れ
食塩 0.9g



梅干し 1個
食塩 1.8g

検査にご協力いただきありがとうございました。