

平成29年度 練馬区30歳代健康診査結果報告

1 分析の目的

30歳代健康診査の結果を分析することで、練馬区の若い世代の健康状態を把握し、実態と傾向を明らかにする。分析結果は健康教育や保健指導の参考資料とするほか、次期健康づくりサポートプランの施策検討の基礎資料とする。

2 30歳代健康診査の概要

項目	
対象者	年度末年齢30歳から39歳の区民(職域で健康診査を受ける機会がある者を除く)
検査項目	問診、身体計測、理学的検査、尿検査、血圧測定、血液検査、心電図(医師が必要と判断した方のみ眼底検査を実施)
会場	練馬区役所健康診査室および練馬区医師会医療健診センター
経費	単価 12,017円(自己負担金300円) ※令和元年度単価
周知方法	上記対象者へ個別通知

【根拠法令】健康増進法第19条の2 同施行規則第4条の2第5号

3 分析の方法

生活習慣病予防に着目した分析を行うため、特定健診・特定保健指導の判定基準値に準じて単純集計およびクロス集計を用いた集団分析を行った。

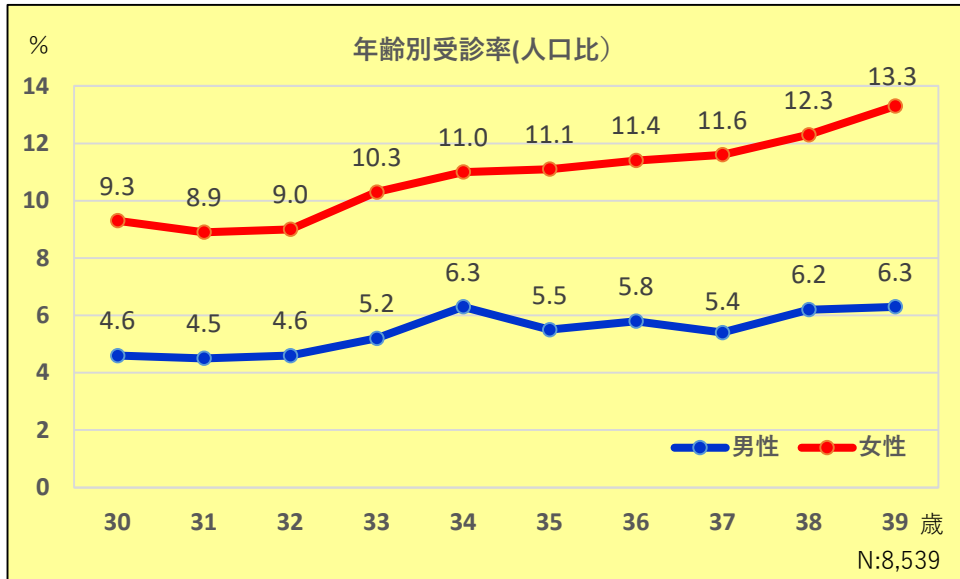
4 受診状況

(1) 受診率(人口比)

	30歳代人口	受診者数	受診率(人口比)
男性	52,889人	2,899人	5.5%
女性	52,073人	5,640人	10.8%
計	104,962人	8,539人	8.1%

人口：平成29年1月1日現在

(2) 年齢別受診率(人口比)



人口：平成29年1月1日現在

5 検査結果の状況

(1) 内臓脂肪型肥満の状況

内臓脂肪型肥満の有無は、腹囲（男性85cm以上・女性90cm以上）、BMI25以上のいずれか、または両方の場合を「有」で分類した。保健指導・受診勧奨の判定値以上とは、血圧、脂質、血糖の3項目の内いずれか、または複数併せ持つ者の実数であり、保健指導判定値と受診勧奨判定値を併せ持つ者は、受診勧奨判定値の実数に計上している。

性別	内臓脂肪型肥満		正常値		保健指導・受診勧奨の判定値以上						
	人数	率	人数	率	(*1)		(*2)				
受診者数	人数	率	人数	率	人数	率	人数	率	人数	率	
男性 2,899	有	1,109	38.3%	223	20.1%	886	79.9%	436	49.2%	450	50.8%
	無	1,790	61.7%	1,005	56.1%	785	43.9%	487	62.0%	298	38.0%
女性 5,640	有	510	9.0%	164	32.2%	346	67.8%	200	57.8%	146	42.2%
	無	5,130	91.0%	3,573	69.6%	1,557	30.4%	1,233	79.2%	324	20.8%

(*1) (*2) については、3ページの参考(表1)を参照

- ・内臓脂肪型肥満は、女性(9.0%)より男性(38.3%)に多い。
- ・内臓脂肪型肥満がある者の内、男性は79.9%が判定値を超えており、同様に女性は67.8%が判定値を超えている。
- ・内臓脂肪型肥満がない者でも、男性は43.9%が判定値を超えており、同様に女性は30.4%が判定値を超えている。

(2) 血圧、脂質、血糖の状況

循環器病（虚血性心疾患や脳血管疾患）、糖尿病などの生活習慣病の原因となる高血圧、脂質異常、高血糖に着目し分析を行った。

① 血圧

	受診者数	正常値		保健指導判定値		受診勧奨判定値		(再)ハイスク値(*3)	
		人数	率	人数	率	人数	率	人数	率
全受診者	8,539	7,768	91.0%	500	5.9%	271	3.2%	56	0.7%
男性	2,899	2,384	82.2%	327	11.3%	188	6.5%	39	1.3%
女性	5,640	5,384	95.5%	173	3.1%	83	1.5%	17	0.3%

② 脂質

	受診者数	正常値		保健指導判定値		受診勧奨判定値		(再)ハイスク値(*3)	
		人数	率	人数	率	人数	率	人数	率
全受診者	8,539	5,947	69.6%	1,562	18.3%	1,030	12.1%	114	1.3%
男性	2,899	1,523	52.5%	745	25.7%	631	21.8%	71	2.4%
女性	5,640	4,424	78.4%	817	14.5%	399	7.1%	43	0.8%

③ 血糖

	受診者数	正常値		保健指導判定値		受診勧奨判定値		(再)ハイスク値(*3)	
		人数	率	人数	率	人数	率	人数	率
全受診者	8,539	7,370	86.3%	1,137	13.3%	32	0.4%	13	0.2%
男性	2,899	2,518	86.9%	357	12.3%	24	0.8%	12	0.4%
女性	5,640	4,852	86.0%	780	13.8%	8	0.1%	1	0.0%

(*3)については、ページ下の参考(表1)を参照

- ・上記3項目の内、男女ともに脂質異常の割合が高い。
- ・男女ともに保健指導判定値では脂質異常、高血糖、高血圧の順に割合が高く、受診勧奨判定値では脂質異常、高血圧、高血糖の順に割合が高い。

④ 上記3項目で保健指導判定値、受診勧奨判定値となった者の実人数

	受診者数	*保健指導判定値と受診勧奨判定値を併せ持つ者は受診勧奨判定値に計上している。					
		保健指導・受診勧奨の判定値以上		保健指導判定値(*1)		受診勧奨判定値(*2)	
		人数	率	人数	率	人数	率
全受診者	8,539	3,574	41.9%	2,356	65.9%	1,218	34.1%
男	2,899	1,671	57.6%	923	55.2%	748	44.8%
女	5,640	1,903	33.7%	1,433	75.3%	470	24.7%

参考(表1)

	保健指導判定値(*1)	受診勧奨判定値(*2)	ハイスク値(*3)
血圧	収縮期 130~139mmHg または拡張期 85~89mmHg	収縮期 140mmHg以上 または拡張期 90mmHg以上	収縮期 160mmHg以上 または拡張期100mmHg以上
脂質	中性脂肪 150~299mg/dl または HDL 35~39mg/dl または LDL 120~139mg/dl	中性脂肪 300mg/dl以上 または HDL 35mg/dl未満 または LDL140mg/dl以上	中性脂肪 1,000mg/dl以上 または LDL 180mg/dl以上
血糖	HbA1c 5.6~6.4%	HbA1c 6.5%以上	HbA1c 8.0%以上

(3) その他の検査結果の状況

① 腎機能

血液検査ではクレアチニンを検査しeGFRを割り出している。eGFRと尿検査の結果を日本腎臓学会が作成し日本医師会が監修した「かかりつけ医から腎臓専門医・専門医療機関への紹介基準」の表にあてはめた。紹介基準に該当する者は、男性43人(1.5%)、女性119人(2.1%)であった。なお、問診票に照らすことができないため、健診受診者の原疾患の有無については把握できていない。

男性		尿蛋白区分		A1	A2		A3	
<原疾患> 高血圧、腎炎 多発性嚢胞腎、その他		尿蛋白定性		(-)	(±)	尿蛋白(±) 尿潜血(+)以上	(+) 以上	
GFR区分 ml/分/1.73m ²	G1	正常 または高値	90以上	716 (24.7%)	709 (24.5%)	6 (0.2%)	0	1 (0.0%)
	G2	正常または 軽度低下	60-90 未満	2,153 (74.3%)	2,120 (73.1%)	21 (0.7%)	3 (0.1%)	9 (0.3%)
	G3a	軽度～ 中等度低下	45-60 未満	30 (1.0%)	28 (1.0%)	0	0	2 (0.1%)
	G3b	中等度～ 高度低下	30-45 未満	0	0	0	0	0
	G4	高度低下	15-30 未満	0	0	0	0	0
	G5	末期腎不全 (ESKD)	15未満	0	0	0	0	0
計				2,899	2,857	27	3	12

女性		尿蛋白区分		A1	A2		A3	
<原疾患> 高血圧、腎炎 多発性嚢胞腎、その他		尿蛋白定性		(-)	(±)	尿蛋白(±) 尿潜血(+)以上	(+) 以上	
GFR区分 ml/分/1.73m ²	G1	正常 または高値	90以上	2,014 (35.7%)	1,987 (35.2%)	9 (0.2%)	7 (0.1%)	11 (0.2%)
	G2	正常または 軽度低下	60-90 未満	3,573 (63.4%)	3,496 (62.0%)	29 (0.5%)	29 (0.5%)	19 (0.3%)
	G3a	軽度～ 中等度低下	45-60 未満	53 (0.9%)	50 (0.9%)	0	1 (0.0%)	2 (0.0%)
	G3b	中等度～ 高度低下	30-45 未満	0	0	0	0	0
	G4	高度低下	15-30 未満	0	0	0	0	0
	G5	末期腎不全 (ESKD)	15未満	0	0	0	0	0
計				5,640	5,533	38	37	32

<判定区分> 緑：正常、黄色：生活指導・治療継続、赤：専門医紹介

表：「かかりつけ医から腎臓専門医・専門医療機関への紹介基準」『作成：日本腎臓学会、監修：日本医師会』を参照し作成

② 体格

	受診者数	BMI18.5未満 (やせ)		BMI18.5～24.9 (普通)		BMI25.0以上 (肥満)	
		人数	率	人数	率	人数	率
	8,539	1,353	15.8%	5,976	70.0%	1,210	14.2%
男性	2,899	159	5.5%	2,002	69.1%	738	25.5%
女性	5,640	1,194	21.2%	3,974	70.5%	472	8.4%

③ 貧血と体格

	該当者数	BMI18.5未満 (やせ)		BMI18.5～24.9 (普通)		BMI25.0以上 (肥満)	
		人数	率	人数	率	人数	率
男性(Hb13g/dl以下)	36(1.2%)	5	3.1%	29	1.4%	2	0.3%
女性(Hb12g/dl以下)	1,061(18.8%)	204	17.1%	795	20.0%	62	13.1%

- ・ 男性の5.5%にやせ、1.2%に貧血、女性の21.2%にやせ、18.8%に貧血がある。男性より女性にやせ・貧血の傾向が顕著である。

④ 検査結果一覧

項目	受診者数	正常値		保健指導 判定値		受診勧奨 判定値			
		人数	割合	人数	割合	判定値		ハイリスク値	
						人数	割合	人数	割合
BMI	2,899	2,161	74.5%	738	25.5%	--	--	--	--
腹囲	2,899	1,828	63.1%	1,071	36.9%	--	--	--	--
血圧	2,899	2,384	82.2%	327	11.3%	188	6.5%	39	1.3%
中性脂肪	2,899	2,329	80.3%	463	16.0%	107	3.7%	8	0.3%
HDLコレステロール	2,899	2,649	91.4%	166	5.7%	84	2.9%	--	--
LDLコレステロール	2,899	1,794	61.9%	601	20.7%	504	17.4%	63	2.2%
AST (GOT)	2,899	2,493	86.0%	324	11.2%	82	2.8%	--	--
ALT (GPT)	2,899	2,116	73.0%	478	16.5%	305	10.5%	--	--
γ-GT (γ-GTP)	2,899	2,336	80.6%	397	13.7%	166	5.7%	--	--
尿酸	2,899	2,302	79.4%	405	14.0%	192	6.6%	--	--
空腹時血糖	2,899	2,358	81.3%	504	17.4%	37	1.3%	--	--
HbA1c	2,899	2,518	86.9%	357	12.3%	24	0.8%	12	0.4%
尿糖	2,899	2,876	99.2%	4	0.1%	19	0.7%	--	--
クレアチニン	2,899	2,614	90.2%	281	9.7%	4	0.1%	--	--
GFR (糸球体濾過量)	2,899	2,869	99.0%	27	0.9%	3	0.1%	3	0.1%
尿蛋白	2,899	2,857	98.6%	30	1.0%	12	0.4%	1	0.0%
尿潜血	2,899	2,882	99.4%	7	0.2%	10	0.3%	--	--
(実数)→		651	22.5%	1,224	42.2%	1,024	35.3%		

項目	受診者数	正常値		保健指導 判定値		受診勧奨 判定値			
		人数	割合	人数	割合	判定値		ハイリスク値	
						人数	割合	人数	割合
BMI	5,640	5,168	91.6%	472	8.4%	--	--	--	--
腹囲	5,640	5,365	95.1%	275	4.9%	--	--	--	--
血圧	5,640	5,384	95.5%	173	3.1%	83	1.5%	17	0.3%
中性脂肪	5,640	5,471	97.0%	153	2.7%	16	0.3%	1	0.0%
HDLコレステロール	5,640	5,595	99.2%	34	0.6%	11	0.2%	--	--
LDLコレステロール	5,640	4,517	80.1%	742	13.2%	381	6.8%	42	0.7%
AST (GOT)	5,640	5,499	97.5%	111	2.0%	30	0.5%	--	--
ALT (GPT)	5,640	5,431	96.3%	150	2.7%	59	1.0%	--	--
γ-GT (γ-GTP)	5,640	5,504	97.6%	103	1.8%	33	0.6%	--	--
尿酸	5,640	5,603	99.3%	28	0.5%	9	0.2%	--	--
空腹時血糖	5,640	5,324	94.4%	302	5.4%	14	0.2%	--	--
HbA1c	5,640	4,852	86.0%	780	13.8%	8	0.1%	1	0.0%
尿糖	5,640	5,630	99.8%	2	0.0%	8	0.1%	--	--
クレアチニン	5,640	4,465	79.2%	1,173	20.8%	2	0.0%	--	--
GFR (糸球体濾過量)	5,640	5,587	99.1%	52	0.9%	1	0.0%	1	0.0%
尿蛋白	5,640	5,533	98.1%	75	1.3%	32	0.6%	11	0.2%
尿潜血	5,640	5,304	94.0%	96	1.7%	240	4.3%	--	--
(実数)→		2,461	43.6%	2,413	42.8%	766	13.6%		

6 まとめ

- (1) 内臓脂肪型肥満に着目した分析では、男性の内臓脂肪型肥満は38.3%で、その内79.9%が特定健診に準じた保健指導、受診勧奨判定値であった。女性の内臓脂肪型肥満は9.0%で、その内67.8%が保健指導、受診勧奨対象であった。
- (2) 受診勧奨判定値に該当する者は、男性は内臓脂肪型肥満ありがなしの2.4倍で、女性では4.5倍であった。
- (3) 生活習慣病の要因となる高血圧、脂質異常、高血糖に着目した分析では、男女ともに脂質異常が多く、特に男性では47.5%と脂質異常の割合が高い。
- (4) 受診者全体では、血圧、脂質、血糖の3項目いずれかで保健指導、受診勧奨の対象となる者が男性で57.6%、女性で33.7%であり、腎機能検査では、専門医療機関への紹介の基準に該当する者が全体の1.9%であった。
- (5) 女性は21.2%がやせ、18.8%に貧血があった。
- (6) その他の検査結果で、保健指導、受診勧奨対象と判定された割合が高かったのは、男性のGPT27.0%、尿酸20.6%、女性のクレアチニン20.8%であった。
- (7) 検査結果一覧から、検査値が基準を超える生活習慣の改善が必要な男性が77.5%、女性が56.4%、受診が必要な者は男性が35.3%、女性が13.6%であった。

7 今後の方向性

今回の結果から30歳代から生活習慣病のリスクを持つ者の割合が高いことが把握できた。今後は、30歳代健康診査の結果通知の際に新たにチラシを同封し、結果に応じた受診勧奨等の行動がとれるよう案内を行う。また、区の健康相談や健康管理アプリ等の利用を勧め、食事・運動等の生活改善の内容を提供していく。併せて、子育て・仕事等で忙しい方のための個人指導型フィットネスプログラムの利用も勧め、生活習慣病予防と健康づくりのきっかけとなるようサポートする。

参考（表2）P5「検査結果一覧の基準値」

項目	基準値	保健指導判定値	受診勧奨判定値		
				ハイリスク値	
BMI	～24.9	25.0～			
腹囲	男性	～84.9	85～		
	女性	～89.9	90～		
血圧	収縮期	～129	130～139	140～	160～
	拡張期	～84	85～89	90～	100～
中性脂肪	～149	150～299	300～	1000～	
HDLコレステロール	40～	35～39	～34		
LDLコレステロール	～119	120～139	140～	180～	
AST (GOT)	～30	31～50	51～		
ALT (GPT)	～30	31～51	52～		
γ-GT (γ-GTP)	～50	51～100	101～		
尿酸	～7.0	7.1～7.9	8.0～		
空腹時血糖	～99	100～125	126～		
HbA1c	～5.5	5.6～6.4	6.5～	8.0～	
尿糖	(-) or (±)	(+)	(2+)～		
クレアチニン	男性	～1.00	1.01～1.29	1.3～	
	女性	～0.70	0.71～0.99	1.0～	
GFR (糸球体濾過量)	60～	50～60未満	50未満	50未満	
尿蛋白	(-)	(±)	(+)～	(2+)～	
尿潜血	(-) or (±)	(+)	(2+)～		