

今回、令和元年度と平成29年度～令和元年度の3か年の経年結果についてまとめを行った。

### 1 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 12,241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

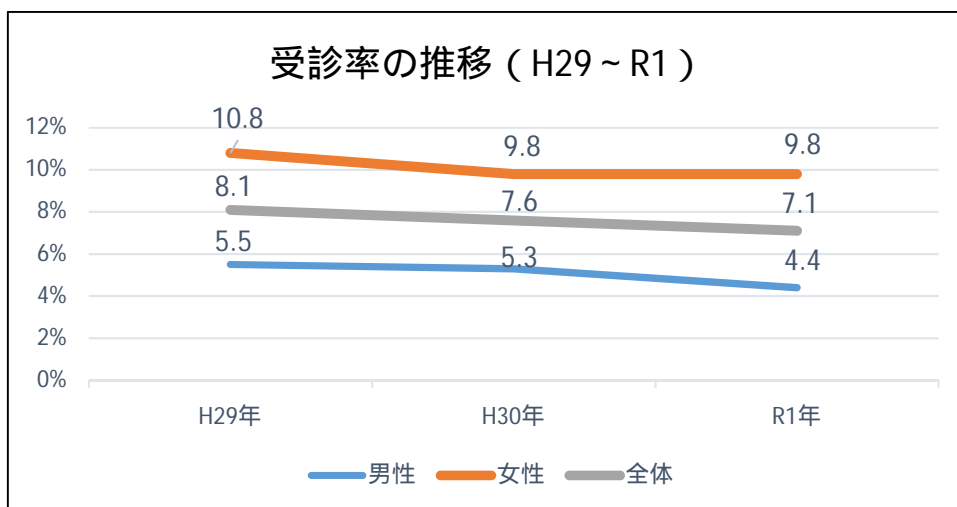
### 2 受診状況

#### (1) 令和元年度受診率

	30歳代人口	受診者数	受診率(人口比)
男性	51,578人	2,260人	4.4%
女性	51,850人	5,094人	9.8%
計	103,428人	7,354人	7.1%

人口：令和元年1月1日現在

#### (2) 3か年の受診率(H29年度～R元年度)



### 3 検査結果から見た状況

#### (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、または両方の場合は「有」で分類した。保健指導・受診勧奨の判定値とは、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。

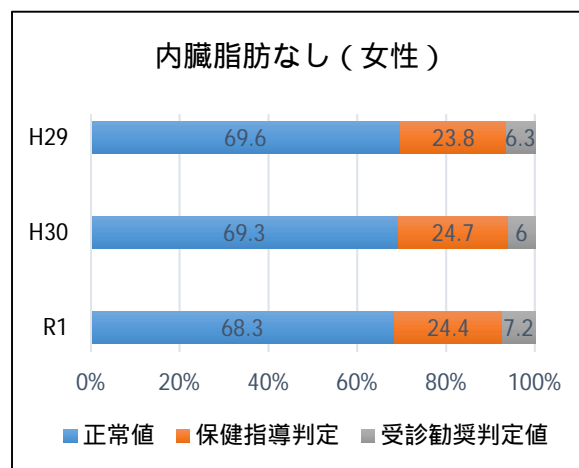
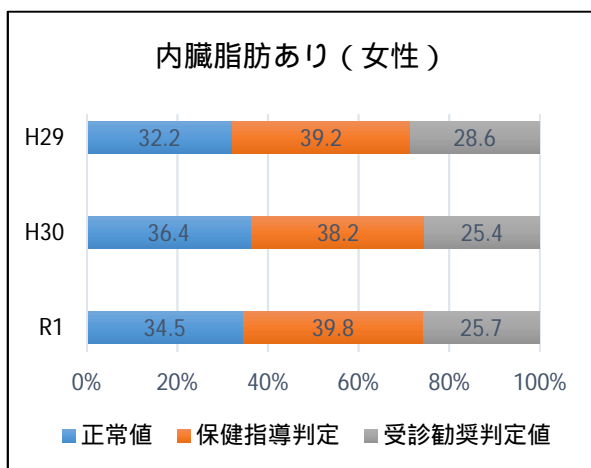
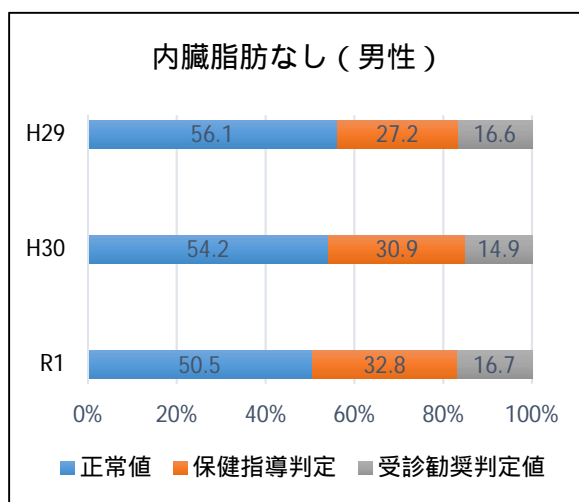
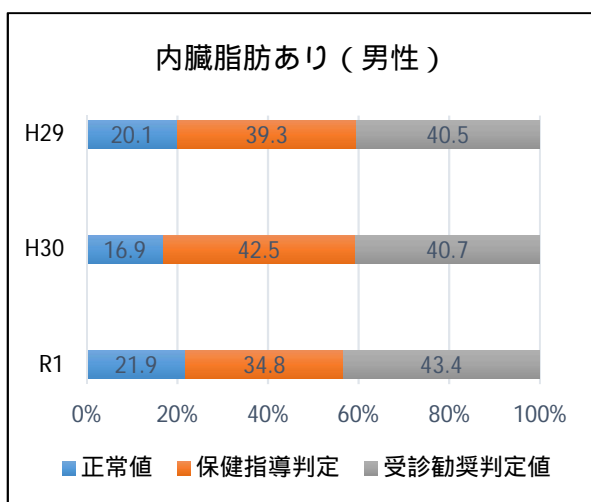
##### 令和元年度の状況

性別	内臓脂肪型肥満		正常値		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	人数	率	
男性	有	883	39.1%	193	21.9%	307	34.8%	383	43.4%
	無	1,377	60.9%	695	50.5%	452	32.8%	230	16.7%
受診者数									
2,260									
女性	有	495	9.7%	171	34.5%	197	39.8%	127	25.7%
	無	4,599	90.3%	3,142	68.3%	1,124	24.4%	333	7.2%
受診者数									
5,094									

(1)(2)については、p3の参考(表1)を参照

##### 3か年（H29年度～R元年度）の状況

・男性の内臓脂肪ありについては、3か年ともに受診勧奨に該当する割合が40%以上と高い傾向にある。



## (2) 高血圧、脂質異常、高血糖の状況 ( ~ )

・男女ともに脂質異常の割合が高い。検査結果一覧(P9)から、脂質異常の中でも特にLDLコレステロールの値が高いことがわかる。

### 血圧の状況

	受診者数	正常値		保健指導判定値		受診勧奨判定値		(再)ハイスルク値(*3)	
		人数	率	人数	率	人数	率	人数	率
全受診者	7,354	6,683	90.9%	447	6.1%	224	3.0%	36	0.5%
男性	2,260	1,857	82.2%	262	11.6%	141	6.2%	17	0.8%
女性	5,094	4,826	94.7%	185	3.6%	83	1.6%	19	0.4%

### 脂質の状況

	受診者数	正常値		保健指導判定値		受診勧奨判定値		(再)ハイスルク値(*3)	
		人数	率	人数	率	人数	率	人数	率
全受診者	7,354	5,062	68.8%	1,370	18.6%	921	12.5%	79	1.1%
男性	2,260	1,118	49.5%	611	27.0%	531	23.5%	50	2.2%
女性	5,094	3,945	77.4%	759	14.9%	390	7.7%	41	0.8%

### 血糖の状況

	受診者数	正常値		保健指導判定値		受診勧奨判定値		(再)ハイスルク値(*3)	
		人数	率	人数	率	人数	率	人数	率
全受診者	7,354	6,384	86.8%	934	12.7%	32	0.4%	10	0.1%
男性	2,260	1,903	84.2%	331	14.6%	26	1.2%	6	0.3%
女性	5,094	4,353	85.5%	729	14.3%	12	0.2%	4	0.1%

### 3項目いずれかで保健指導判定値、受診勧奨判定値となった者の実人数

	受診者数	保健指導・受診勧奨の					
		判定値以上		* (1)		* (2)	
		人数	率	人数	率	人数	率
全受診者	7,354	3,153	42.9%	2,079	65.9%	1,074	34.1%
男	2,260	1,372	60.7%	759	55.3%	613	44.7%
女	5,094	1,781	35.0%	1,320	74.1%	461	25.9%

### 参考(表1)

	保健指導判定値 (*1)	受診勧奨判定値 (*2)	ハイスルク値 (*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 LDL 140mg/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%以上	HbA1c 6.5%以上	HbA1c 8.0%以上

3項目いずれかで保健指導判定値、受診勧奨判定値となった者の実人数  
(H29年度～R1年度)

保健指導判定値と受診勧奨判定値を併せ持つものは、受診勧奨判定値に計上している。

H29年度

	受診者数	保健指導・受診勧奨の					
		判定値以上		* (1) 保健指導判定値		* (2) 受診勧奨判定値	
		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%

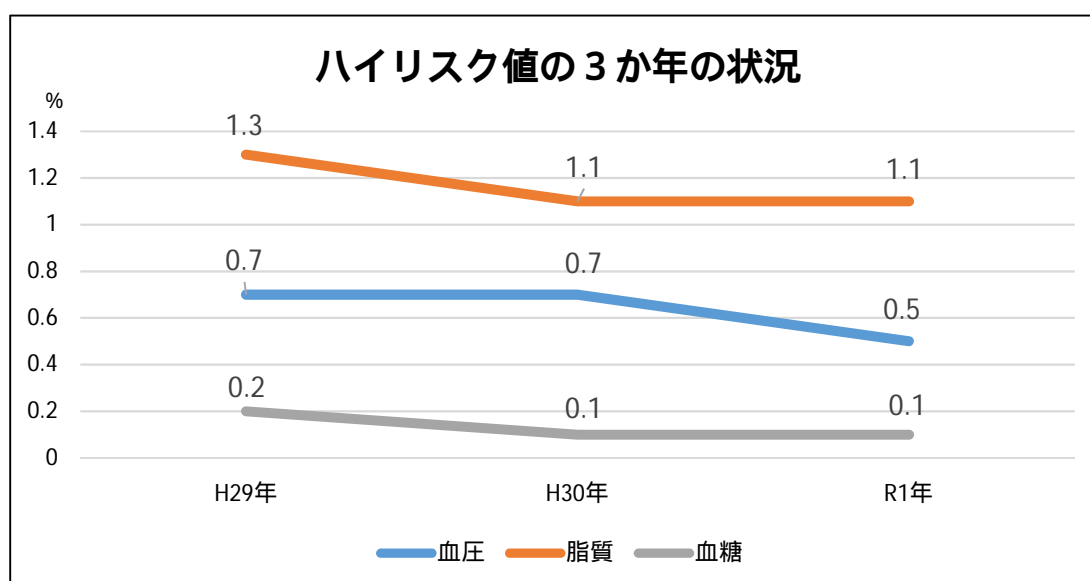
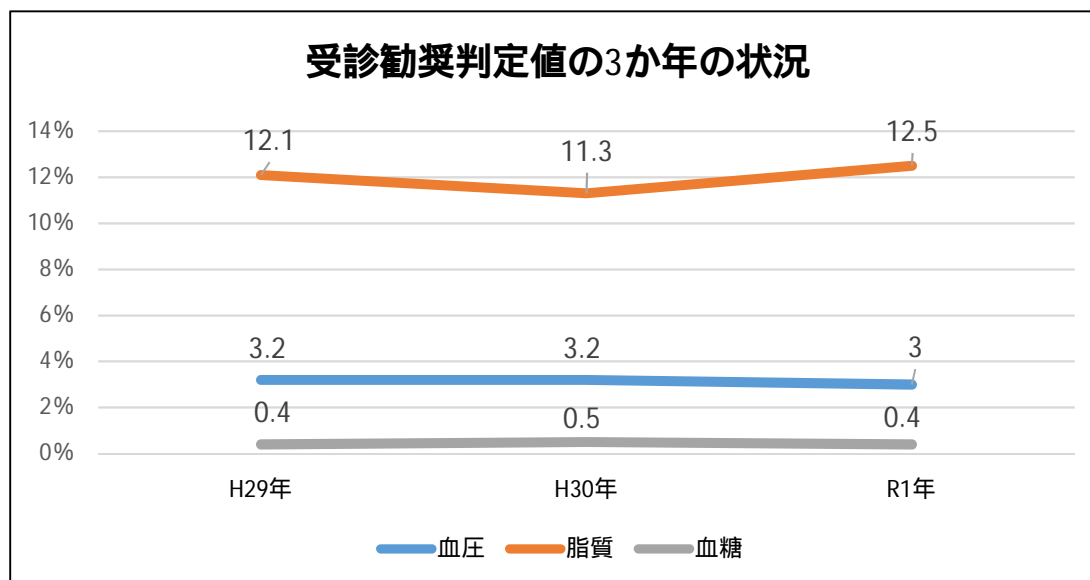
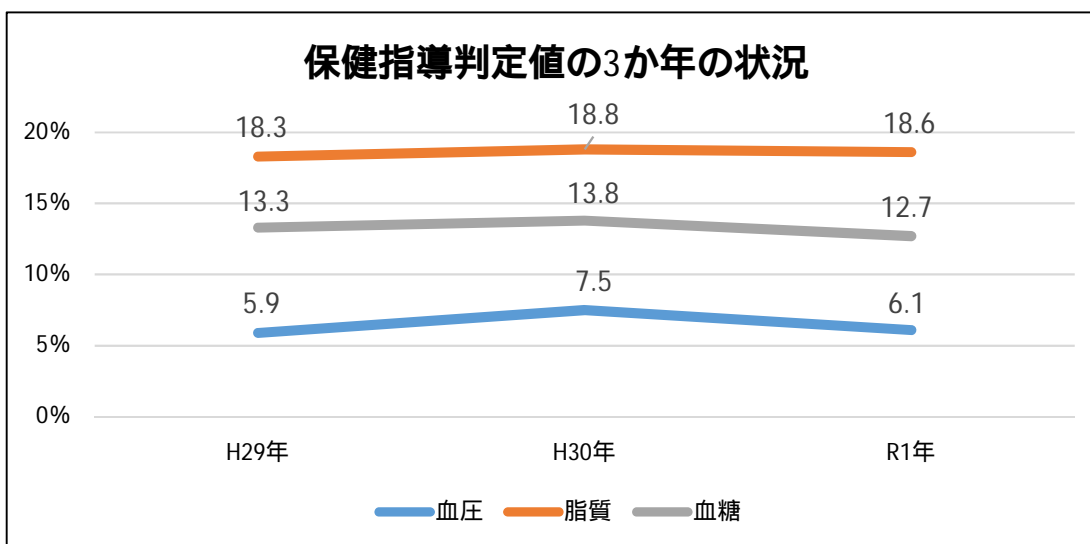
H30年度

	受診者数	保健指導・受診勧奨の					
		判定値以上		* (1) 保健指導判定値		* (2) 受診勧奨判定値	
		人数	率	人数	率	人数	率
全受診者	7,823	3,316	42.4%	2,251	67.9%	1,065	32.1%
男	2,717	1,585	58.3%	924	58.3%	661	41.7%
女	5,106	1,731	33.9%	1,327	76.7%	404	23.3%

R1年度

	受診者数	保健指導・受診勧奨の					
		判定値以上		* (1) 保健指導判定値		* (2) 受診勧奨判定値	
		人数	率	人数	率	人数	率
全受診者	7,354	3,153	42.9%	2,079	65.9%	1,074	34.1%
男	2,260	1,372	60.7%	759	55.3%	613	44.7%
女	5,094	1,781	35.0%	1,320	74.1%	461	25.9%

全受診者の高血圧、脂質異常、高血糖の3か年の状況（H29年度～R1年度）



### (3) その他の検査結果の状況

#### 体格

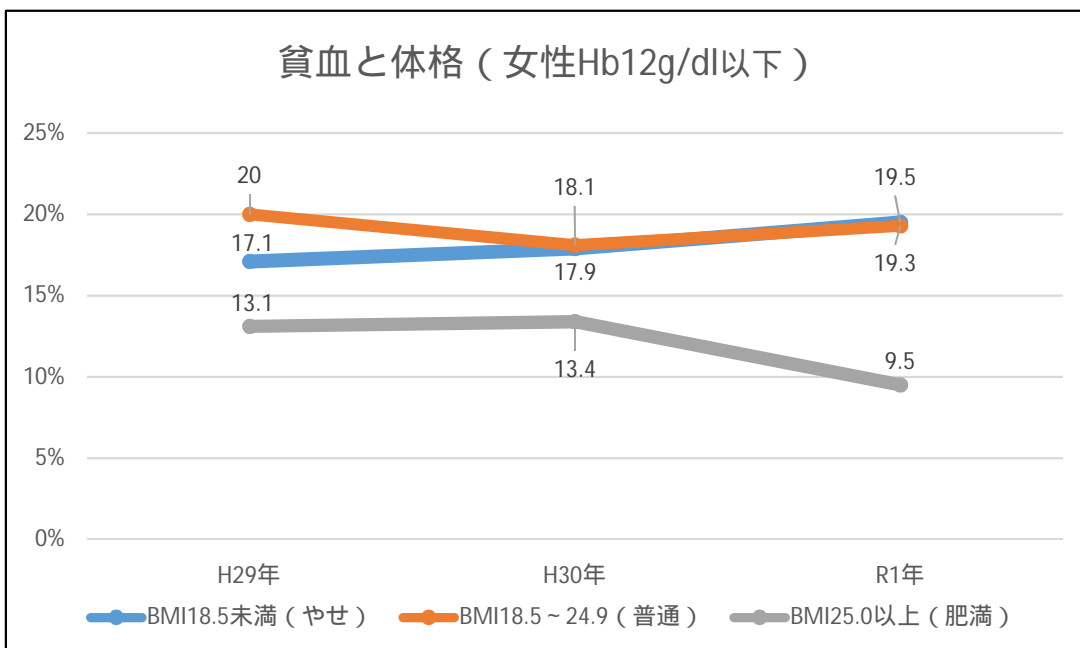
	受診者数	BMI18.5未満 (やせ)		BMI18.5～24.9 (普通)		BMI25.0以上 (肥満)	
		人数	率	人数	率	人数	率
		7,354	1,113	15.1%	5,205	70.8%	1,036
男性	2,260	140	6.2%	1,536	68.0%	584	25.8%
女性	5,094	973	19.1%	3,669	72.0%	452	8.9%

#### 体格と貧血

	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)	29 (1.3%)	9	6.4%	21	1.4%	3	0.5%
女性(Hb12g/dl以下)	942 (18.5%)	190	19.5%	709	19.3%	43	9.5%

#### 女性の体格と貧血 3か年 (H29年度～R元年度) の状況

- 女性の貧血の方の割合は、BMI(やせ)BMI(普通)とも約2割ほどで推移している。



## 腎機能男女別 3か年の状況 (H29年度～R1年度)

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。なお、問診票に照らし合わせることが出来ないため、健診受診者の原疾患の有無については把握できない。

男性

H29年度

<判定区分>

緑：正常 黄色：生活指導 赤：専門医紹介

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	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

H30年度

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	G1	正常 または高値	90以上	716 (26.3%)	699(25.7%)	11 (0.4%)	0 (0.0%)	6 (0.2%)
	G2	正常または 軽度低下	60-90 未満	1,974 (72.6%)	1,947(71.7%)	19 (0.7%)	2 (0.0%)	6 (0.2%)
	G3a	軽度～ 中等度低下	45-60 未満	27 (1.0%)	26(1%)	0	0	1 (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				2,717	2,672	30	2	13

R1年度

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	G1	正常 または高値	90以上	531 (23.5%)	518 (22.9%)	8 (0.4%)	4 (0.2%)	1 (0.0%)
	G2	正常または 軽度低下	60-90 未満	1,702 (75.3%)	1,668 (73.8%)	27 (1.2%)	0	7 (0.3%)
	G3a	軽度～ 中等度低下	45-60 未満	27 (1.2%)	27 (1.2%)	0	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				2,260	2,213	35	4	8

女性  
H29年度

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	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

H30年度

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	G1	正常 または高値	90以上	1,933 ( 37.9% )	1,902 ( 37.3% )	9 ( 0.2% )	12 ( 0.2% )	10 ( 0.2% )
	G2	正常または 軽度低下	60-90 未満	3,126 ( 61.2% )	3,079 ( 60.3% )	24 ( 0.5% )	14 ( 0.3% )	9 ( 0.2% )
	G3a	軽度～ 中等度低下	45-60 未満	46 ( 0.9% )	44 ( 0.9% )	0	0	2 ( 0.0% )
	G3b	中等度～ 高度低下	30-45 未満	1 ( 0.0% )	1 ( 0.02% )	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				5,106	5,026	33	26	21

R1年度

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	G1	正常 または高値	90以上	1,813 ( 35.6% )	1,786 ( 35.1% )	0 ( % )	19 ( 0.4% )	8 ( 0.2% )
	G2	正常または 軽度低下	60-90 未満	3,225 ( 63.3% )	3,173 ( 62.3% )	29 ( 0.6% )	9 ( 0.2% )	14 ( 0.3% )
	G3a	軽度～ 中等度低下	45-60 未満	53 ( 1.0% )	51 ( 1.0% )	1 ( 0.0% )	0	1 ( 0.0% )
	G3b	中等度～ 高度低下	30-45 未満	3 ( 0.1% )	3 ( 0.1% )	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				5,094	5,013	30	28	23



#### (4) 検査結果一覧(令和元年度)

- ・その他の検査結果で、男性はALT(GPT)値が保健指導判定値、受診勧奨判定値ともに割合が高かった。女性は、クレアチニン値で保健指導判定値の割合が高かった。

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	再掲		再掲				
						人数	割合	人数	割合			
BMI	2,260	1,676	74.2%	584	25.8%	--		--		--		
腹囲	2,260	1,412	62.5%	848	37.5%	--		--		--		
中性脂肪	2,260	1,809	80.0%	359	15.9%	92	4.1%	42	1.9%	50	2.2%	
HDLコレステロール	2,260	2,039	90.2%	143	6.3%	78	3.5%	--		--		
LDLコレステロール	2,260	1,118	49.4%	611	27.0%	531	18.4%	109	4.8%	49	2.2%	
AST (GOT)	2,260	1,940	85.8%	255	11.3%	65	2.9%	--		--		
ALT (GPT)	2,260	1,613	71.4%	385	17.0%	262	11.6%	--		--		
-GT (-GTP)	2,260	1,813	80.2%	301	13.3%	146	6.5%	--		--		
血圧	収縮期	2,260	1,889	83.6%	262	11.6%	109	4.8%	17	0.8%	1	0.0%
	拡張期	2,260	2,041	90.3%	112	5.0%	107	4.7%	17	0.8%	10	0.4%
尿酸	2,260	1,796	79.5%	288	12.7%	176	7.8%	--		--		
空腹時血糖	2,260	1,722	76.2%	506	22.4%	32	1.4%	--		--		
HbA1c	2,260	1,903	84.2%	331	14.6%	26	1.2%	16	0.7%	6	0.3%	
尿糖	2,260	2,237	99.0%	4	0.2%	19	0.8%	--		--		
クレアチニン	2,260	1,984	87.8%	273	12.1%	3	0.1%	--		--		
GFR (糸球体濾過量)	2,260	2,230	98.7%	28	1.2%	2	0.1%	--		2	0.1%	
尿蛋白	2,260	2,214	99.2%	38	1.7%	8	0.4%	--		5	0.2%	
尿潜血	2,260	2,243	98.8%	10	0.4%	7	0.3%	--		--		

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	再掲		再掲				
						人数	割合	人数	割合			
BMI	5,094	4,642	91.1%	452	8.9%	--		--		--		
腹囲	5,094	4,797	94.2%	297	5.8%	--		--		--		
中性脂肪	5,094	4,919	96.6%	150	2.9%	25	0.5%	18	0.4%	7	0.1%	
HDLコレステロール	5,094	5,050	99.1%	32	0.6%	12	0.2%	--		--		
LDLコレステロール	5,094	4,049	79.5%	683	13.4%	362	7.1%	91	1.8%	41	0.8%	
AST (GOT)	5,094	4,967	97.5%	101	2.0%	26	0.5%	--		--		
ALT (GPT)	5,094	4,906	96.3%	139	2.7%	49	1.0%	--		--		
-GT (-GTP)	5,094	4,986	97.9%	82	1.6%	26	0.5%	--		--		
血圧	収縮期	5,094	4,874	95.7%	162	3.2%	58	1.1%	7	0.1%	0	0.0%
	拡張期	5,094	4,945	97.1%	81	1.6%	68	1.3%	19	0.4%	4	0.1%
尿酸	5,094	5,065	99.4%	18	0.4%	11	0.2%	--		--		
空腹時血糖	5,094	4,738	93.0%	337	6.6%	19	0.4%	--		--		
HbA1c	5,094	4,353	85.5%	729	14.3%	12	0.2%	6	0.1%	4	0.1%	
尿糖	5,094	5,083	99.8%	5	0.1%	6	0.1%	--		--		
クレアチニン	5,094	3,894	76.4%	1,194	23.4%	6	0.1%	--		--		
GFR (糸球体濾過量)	5,094	5,037	98.9%	54	1.1%	3	0.1%	--		3	0.1%	
尿蛋白	5,094	5,012	98.4%	59	1.2%	23	0.5%	--		0	0.0%	
尿潜血	5,094	4,773	93.7%	83	1.6%	238	4.7%	--		--		

## 4 まとめ

- (1) 受診率について  
平成29年からの3か年の受診率は、男性4、5%、女性10%前後、全体7、8%であった。職域の健診を受診している人も多いと思われるが、受診率の向上に向けて受診しやすい環境整備などを検討していく。
- (2) 内臓脂肪型肥満について(男性)  
男性では、約4割が内臓脂肪型肥満である(女性は約1割)。そのうち受診勧奨判定値に該当する者は、過去3か年とも約4割と高い傾向が続いている。男性のメタボリックシンドローム対策が重要な課題である。
- (3) 脂質異常について  
血圧、脂質、血糖のうち、脂質は保健指導判定値以上となる割合が3か年とも高かった。特に男性に高い傾向がみられている。内臓脂肪型肥満の割合が高いことも影響していると考えられる。
- (4) やせと貧血について(女性)  
女性の約2割は「やせ」であり、過去3か年でもほぼ同じ傾向にある。また体格が「やせ」だけでなく「普通」の人でもそれぞれ2割に貧血が見られた。やせは、若年の女性特有の健康課題であり、高齢期を迎えた際に、骨粗しょう症の発症リスクを高めることにつながるため、女性のやせ対策も着目すべき課題である。

## 5 健康づくりサポートプランでの取り組み

- (1) 30歳代健康診査受診者への支援  
令和2年度から、健診結果通知に「ねりまちてくてくアプリ」など健康に関する情報提供を記載したチラシの同封を開始した。
- (2) 妊婦健康診査を生かした生活習慣病の予防  
妊娠中に糖尿病や高血圧症、貧血があった産婦の方に対して、乳幼児健診等で保健・栄養指導を実施。令和2年度は計712人に保健師、栄養士、助産師より指導を行った。令和3年度は、妊娠中の高血糖や高血圧の方に保健相談所で実施する「健康づくりサポート講座」に参加してもらい、食事や運動も含めた指導を行っている。
- (3) 健康教育等の活用  
比較的、若い世代が対象になる「健康づくりサポート講座」では、食事や運動、家族の健康も踏まえた講座を実施している。30歳代への生活習慣病の予防啓発にあたって、様々な場面での健康教育で周知を行うとともに今回の健診結果を踏まえた取組を検討していく。
- (4) ホームページの充実  
ホームページにて生活習慣病予防や、飲酒、睡眠等の啓発を行っており、R2年度に充実を図った。
- (5) 保育サービスについて  
令和元年度から健診時の保育サービスを提供し、多くの利用があった。子育て中の方が健診を受けやすいよう引き続き健診時の保育サービスを実施する。

参考 P9 「検査結果一覧」の基準値

項目		正常値	保健指導判定値	受診勧奨判定値		
				再掲	再掲	再掲
BMI		~ 24.9	25.0 ~			
腹囲	男性	~ 84.9	85 ~			
	女性	~ 89.9	90 ~			
中性脂肪		~ 149	150 ~ 299	300 ~	300 ~ 399	400 ~
HDLコレステロール		40 ~	35 ~ 39	~ 34		
LDLコレステロール		~ 119	120 ~ 139	140 ~	160 ~ 179	180 ~
AST (GOT)		~ 30	31 ~ 50	51 ~		
ALT (GPT)		~ 30	31 ~ 51	52 ~		
-GT ( -GTP)		~ 50	51 ~ 100	101 ~		
血圧	収縮期	~ 129	130 ~ 139	140 ~	160 ~ 179	180 ~
	拡張期	~ 84.9	85 ~ 89	90 ~	100 ~ 109	110 ~
	計 (実数)	正常血圧	正常高値	度高血圧	度高血圧	度高血圧
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 ~	7.0 ~ 7.9	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 + ) ~		