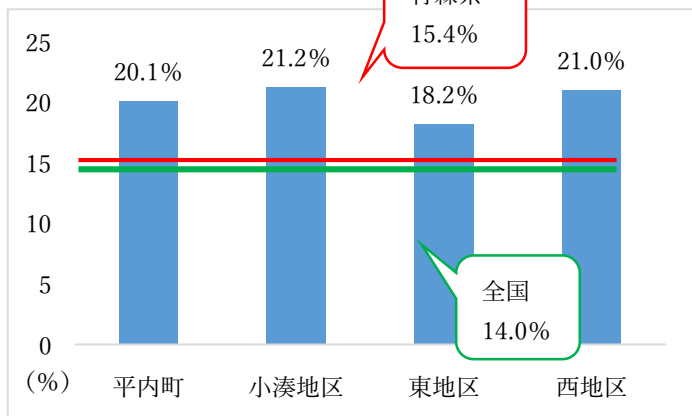


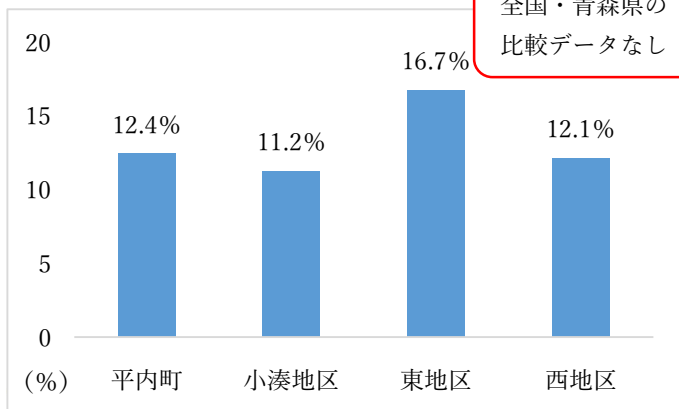
健診結果から見えること

令和6年度の国保（40～74歳）の方の健診結果から分かる、平内町・各地区の健康課題をまとめました。
※令和6年度KDBデータ（地域の全体像の把握）より

①高い喫煙率

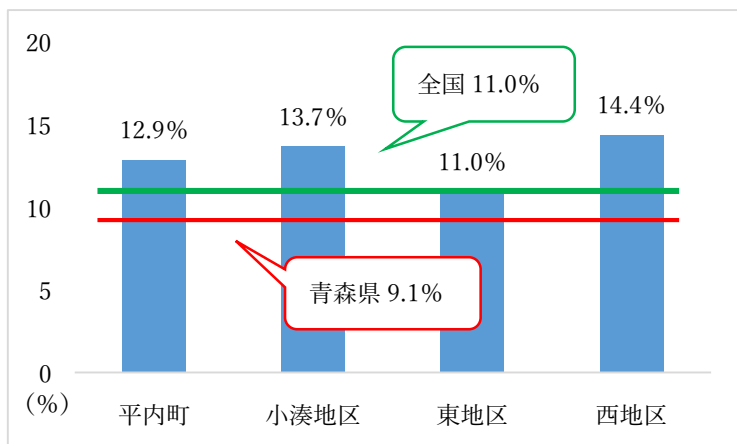


②飲酒量の多さ（3合以上飲酒）

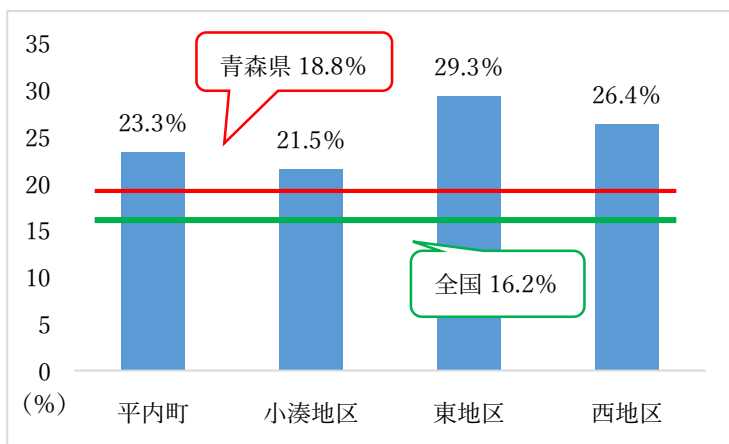


平内町は全国と比較すると喫煙率は高くなっています。R5年度と比べると、平内町の喫煙率は2.9ポイント増加、飲酒量は0.9ポイント増加しました。喫煙率は特に小湊地区がR5年度と比べて増加しました。飲酒率はどの地区でも増加しましたが、特に東地区の割合が高くなっています。

③高い朝食欠食率



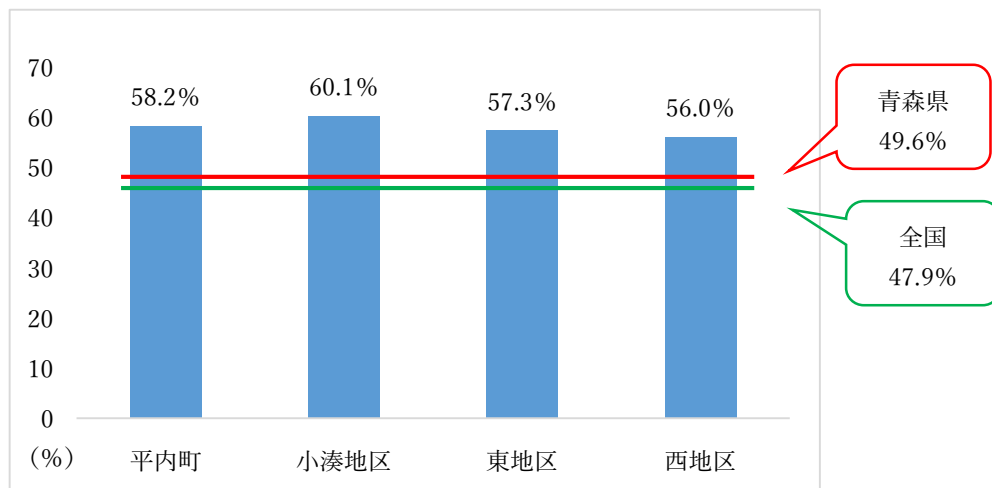
④夕食を食べてからすぐ寝る人が多い



朝食欠食率は、西地区で高くなっています。朝食を抜くと、疲れやすい、太りやすい、集中力が続かないなどの悪影響が指摘されています。朝食は1日の生活リズムを整える上でとても大切です。

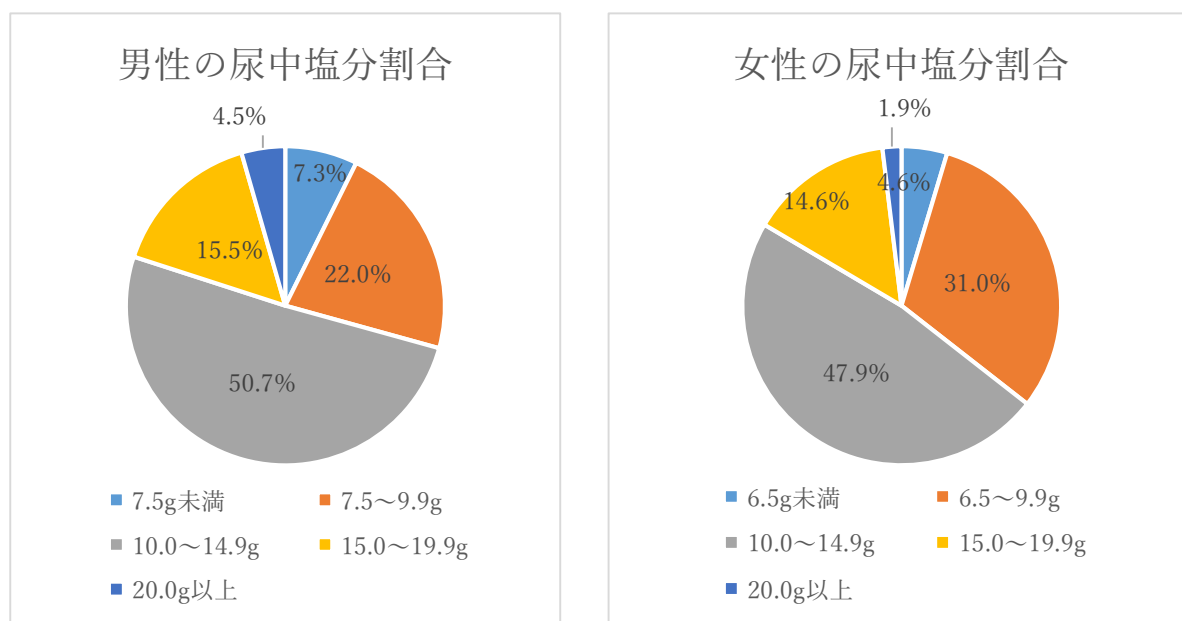
就寝前の夕食では、すべての地区で全国・青森県を大きく上回っています。特に東地区の割合が高くなっています。夕食を食べてすぐに寝ると体脂肪がたまりやすく肥満の原因になります。夕食を食べてから就寝するまで、最低でも2時間は空けるようにしましょう。

⑤運動習慣のない人が多い（1日1時間以上の運動）



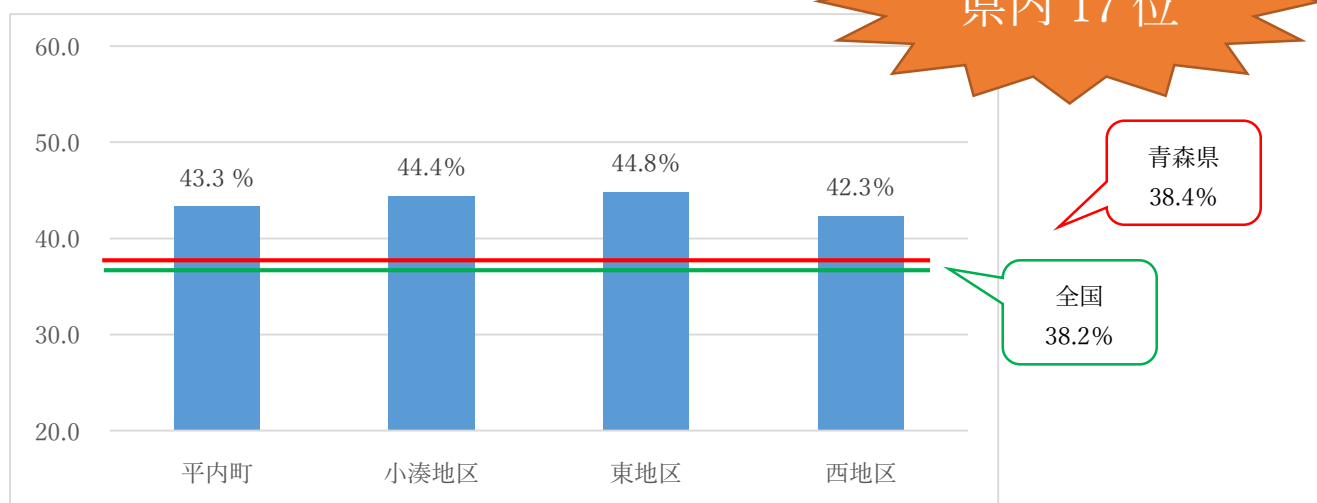
1日1時間以上運動習慣のない人の割合は、平内町全体で高いですが、特に小湊地区で高くなっています。日々の生活に新しく運動を取り入れることはなかなか難しいため、日頃からこまめに動くようにしましょう。歯みがきをしながら片足立ちをするなどの“ながら運動”がオススメです。

⑥塩分摂取量が多い



尿中塩分とは、尿検査から1日の推定塩分摂取量を表したものです。1日の塩分摂取目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。平内町では摂取目標量相当の方の割合が低く、約7割の方は10g以上となっています。塩分摂取量が多くなると、高血圧・動脈硬化などのリスクが高まります。

⑦3 地区の健診受診率



3 地区とも県・全国の健診の受診率を上回っています。特に東地区が町・他の地区と比べ、受診率が高いです。