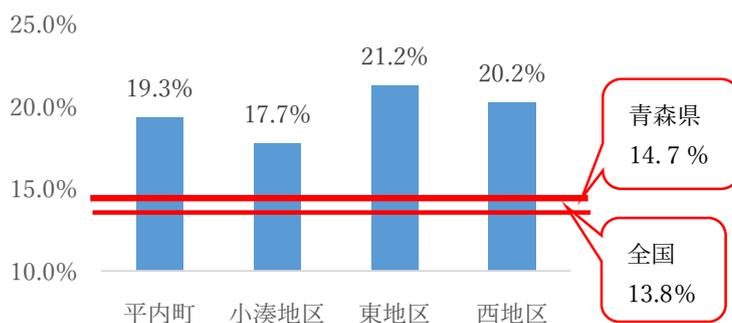


## 健診結果から見えること

令和4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4年度KDBデータより

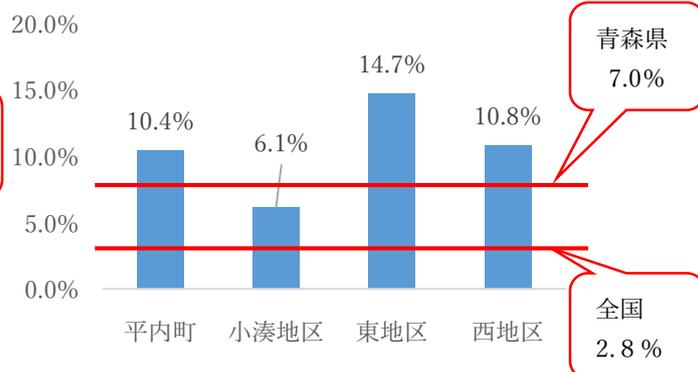
### ①高い喫煙率

#### 喫煙率



### ②飲酒量の多さ

#### 飲酒（3合以上）の割合

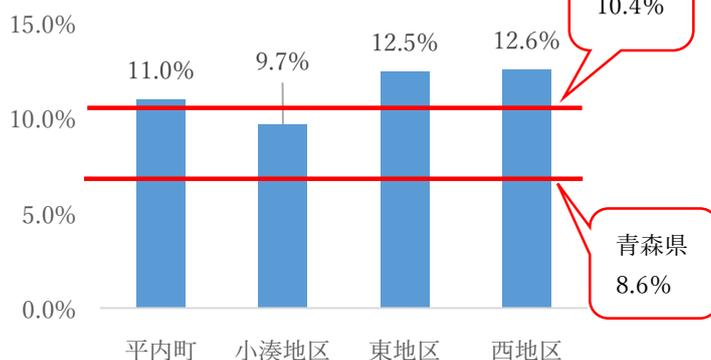


平内町は全国と比較すると喫煙率は約1.4倍、3合以上の飲酒率は約3.7倍と高くなっています。

特に東地区では喫煙率、飲酒率ともに高く、飲酒率では他の小湊地区・西地区と比較して約1.6～2倍と高くなっています。

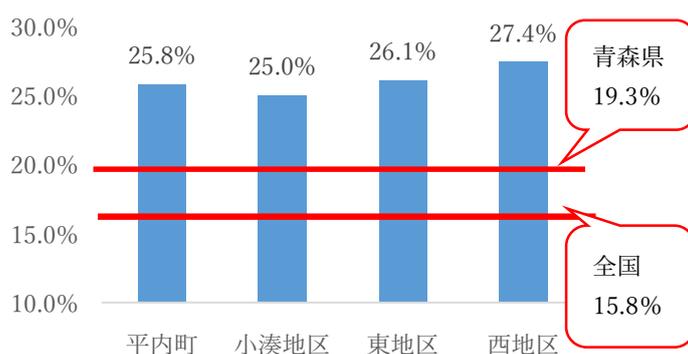
### ③高い朝食欠食率

#### 週3回以上朝食欠食率



### ④夕食を食べてからすぐ寝る人が多い

#### 週3回以上就寝前の夕食

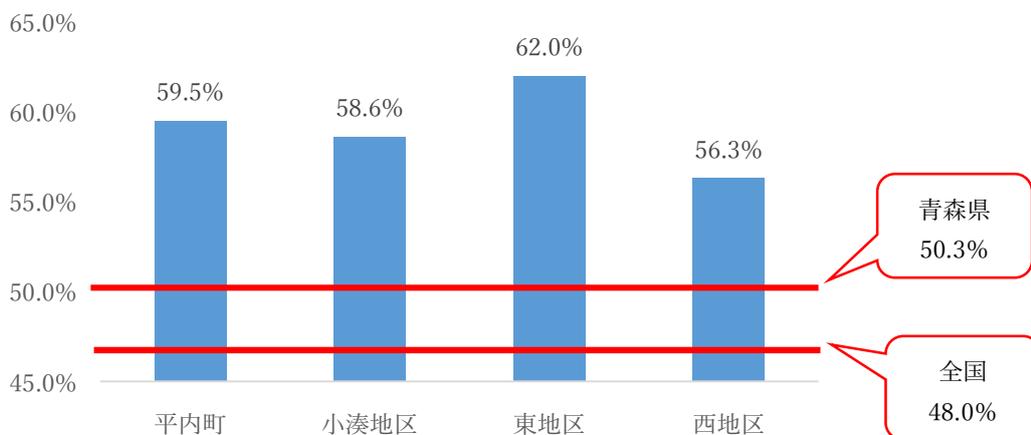


朝食欠食率は、東地区、西地区で高くなっています。朝食を抜くと、疲れやすい、太りやすい、集中力が続かないなどの悪影響が指摘されています。朝食は1日の生活リズムを整える上でとても大切です。

就寝前の夕食では、小湊地区、東地区、西地区すべての地区で全国・青森県を上回っています。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。

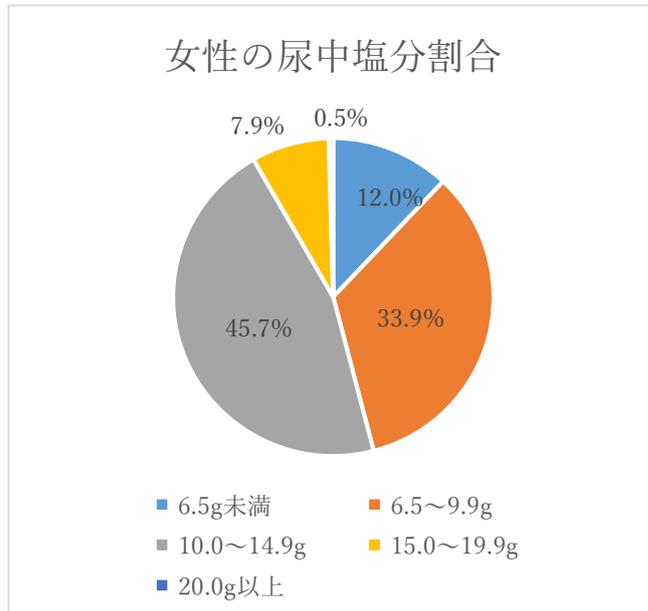
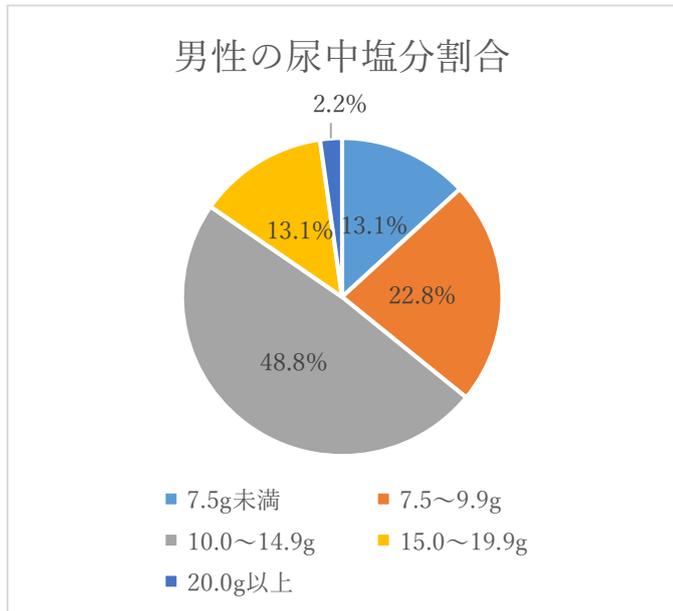
## ⑤運動習慣のない人が多い

1日1時間以上運動習慣のない人の割合



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、特に東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が約12~13%前後と低く、約半数の方は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。