



メタボリックシンドローム

お腹の内臓に脂肪がたまり腹囲が大きくなる内臓脂肪型肥満に、高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさった状態のこと。動脈硬化が進行しやすく、心臓病や脳卒中などになる危険性が高まります。

藤沢市のメタボリックシンドローム状況
【該当者】40～64歳：14.5%
65～74歳：21.2%
【予備群】40～64歳：11.5%
65～74歳：10.4%

<診断基準>
①腹囲

男性85cm以上
女性90cm以上

ふじキュン®は…

あなたの値
cm
おへその位置で測ってね。

②高血糖・高血圧・脂質異常のうち基準値が2つ以上超えた人→「該当者」
(治療薬を服用している場合を含む)
1つ超えた人→「予備群」

基準値を超えているものにチェック☑

- 血糖：空腹時血糖が110mg/dL以上
- 脂質：中性脂肪150mg/dL以上またはHDLコレステロール40mg/dL未満
- 血圧：収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上

糖尿病

<糖尿病が疑われる判定値>

空腹時血糖
126mg/dL以上

または
ヘモグロビンエーワンシー
HbA1c
6.5%以上

あなたの値
mg/dL

あなたの値
%

こうなる前に医療機関へ！

- 脳梗塞
- 虚血性心疾患 (心筋梗塞 狭心症)
- えぞ壊疽 (下肢閉塞性動脈硬化症)
- 糖尿病網膜症
- 糖尿病腎症
- 糖尿病神経障害

あなたの「BMI」は？

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m = BMI

18.5未満→「痩せ」
25.0以上→「肥満」

【発行】藤沢市 健康医療部 健康づくり課
〒251-0022 藤沢市鶴沼2131番地の1 藤沢市保健所1階
TEL 0466-21-7344 (直通)



第3期藤沢市データヘルス計画【地区別版】

2024年(令和6年)3月 藤沢市

六会地区



データからみる

六会地区の健康状態は??

- 腹囲が基準値を超えている人の割合が33.4%であり、市全体33.6%より低いものの、平成28年度28.5%から大幅に増加している状況です。
- 空腹時血糖の高い人の割合が22.8%であり、13地区の中で3番目に高い状況です。
- eGFRの高い人の割合が21.5%であり、13地区の中で2番目に低い状況です。
- 生活習慣では、身体活動を1日1時間以上していない人の割合が45.9%であり、13地区の中で2番目に高い状況です。一方で、毎日飲酒している人の割合は22.0%と、13地区の中で最も低く、良い傾向です。

➢メタボリックシンドロームのリスクのある人が増えています。運動習慣を見直しましょう。

※平成28年度は前計画策定時の数値です。

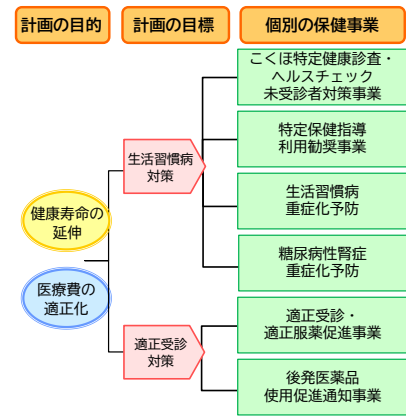
「キュンとするまち。藤沢」
公式マスコットキャラクター
ふじキュン®

自分の健康状態を「知る」ことから始めませんか？

毎年受診しようね

そうだね

データヘルス計画について



藤沢市データヘルス計画は、藤沢市国民健康保険に加入されている方の健康の保持増進を図るため、保健事業を効率的・効果的に実施することを目的として策定されています。

詳しくはこちら

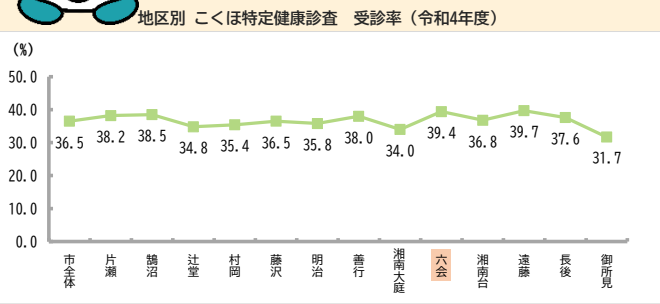




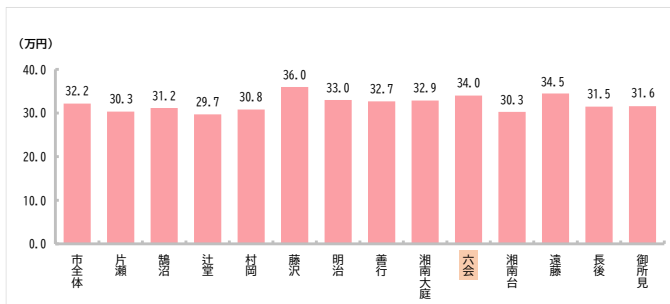
こくほ特定健康診査の結果等からみた各地区の状況

こくほ特定健康診査とは

こくほ特定健康診査は、メタボリックシンドローム対策に着目した検査項目で、「病気の早期発見」ではなく「病気になる前に生活習慣病のリスクを見つけて予防」する健康診査です。



地区別 1人当たり年間医療費（令和4年度）



六会地区における医療費の高い疾病（令和4年度）

| 疾病 | 医療費（億円） |
|-------------|---------|
| がん | 2.7 |
| 精神 | 1.3 |
| 筋・骨格 | 1.1 |
| 慢性腎不全（透析あり） | 1.1 |
| 糖尿病 | 0.8 |

資料：国保データベースシステム

こくほ健康診査の結果からみた
基準値以外の人の状況(令和4年度)

| 項目 | 基準値 | 単位 | 市全体 | | 六会 | | | 片瀬 | 鶴沼 | 辻堂 | 村岡 | 藤沢 | 明治 | 善行 | 湘南大庭 | 湘南台 | 遠藤 | 長後 | 御所見 | 検査結果からわかること | | |
|-----|----------------------|------------------------------|--------|--------|--------|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------------|--|--|
| | | | 40~64歳 | 65~74歳 | 40~64歳 | 65~74歳 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 腹囲 | 男性85cm未満 女性90cm未満 | (%) | 33.6 | 31.6 | 34.5 | 33.4 | 34.7 | 32.9 | 30.9 | 31.4 | 31.4 | 34.2 | 35.0 | 32.9 | 34.2 | 35.2 | 35.0 | 32.0 | 38.6 | 33.2 | 内臓脂肪が過剰に蓄積すると、たとえ体重が適正であっても心筋梗塞や糖尿病等を引き起こしやすくなります。 | |
| BMI | 18.5 以上 25.0 未満 | 18.5 未満 25.0 以上 | (%) | 9.3 | 10.0 | 9.0 | 9.5 | 9.4 | 9.5 | 10.0 | 12.3 | 9.3 | 7.9 | 9.6 | 8.1 | 10.9 | 8.8 | 8.6 | 6.6 | 8.1 | 6.1 | 身長と体重から算出する数値で肥満度を表します。 【算出方法】体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 18.5未満は「痩せ」、25.0以上は「肥満」となります。 |
| | | | (%) | 24.8 | 26.4 | 24.1 | 24.8 | 27.7 | 23.6 | 21.8 | 22.5 | 24.0 | 26.5 | 24.2 | 22.9 | 26.1 | 24.7 | 24.5 | 25.7 | 27.6 | 31.3 | |
| 血圧 | 収縮期 | 129mmHg 以下 | (%) | 45.1 | 30.8 | 51.1 | 46.6 | 33.4 | 52.2 | 40.9 | 44.0 | 43.2 | 48.1 | 42.0 | 49.8 | 45.4 | 45.8 | 42.0 | 50.9 | 44.8 | 49.8 | 心臓から送り出される血液が血管へ与える圧力を測定しています。 |
| | 拡張期 | 84mmHg以下 | (%) | 18.1 | 19.2 | 17.6 | 18.7 | 20.1 | 18.1 | 18.2 | 21.4 | 16.5 | 23.0 | 17.8 | 20.3 | 16.2 | 17.3 | 12.2 | 17.6 | 14.9 | 21.1 | |
| 脂質 | HDLコレステロール | 40mg/dl 以上 | (%) | 3.3 | 3.6 | 3.1 | 3.3 | 3.4 | 3.2 | 3.6 | 2.9 | 2.9 | 4.0 | 3.5 | 3.2 | 3.2 | 3.6 | 2.3 | 3.5 | 4.5 | 善玉コレステロールともいい、血管内の悪玉コレステロールを取り去り肝臓へ運んで排泄・処理する働きがあり、動脈硬化を予防します。 | |
| | LDLコレステロール | 119mg/dl 以下 | (%) | 49.4 | 52.7 | 48.0 | 50.4 | 53.8 | 49.0 | 53.8 | 52.6 | 55.5 | 47.7 | 48.5 | 48.7 | 48.9 | 46.2 | 49.7 | 46.8 | 44.8 | 42.4 | 悪玉コレステロールともいい、血管の内側に付着してたまり、動脈硬化を促進させます。 |
| | 中性脂肪 | 149mg/dl 以下 | (%) | 21.3 | 21.3 | 21.3 | 21.8 | 23.2 | 21.1 | 21.0 | 21.6 | 18.7 | 24.4 | 21.7 | 19.0 | 20.7 | 19.5 | 19.3 | 22.2 | 23.5 | 25.3 | エネルギー源ですが、多すぎると動脈硬化、脂肪肝等の原因になります。 |
| 血糖 | 空腹時血糖 | 99mg/dl 以下 | (%) | 19.8 | 14.2 | 22.2 | 22.8 | 15.1 | 26.1 | 14.9 | 16.7 | 20.7 | 18.7 | 19.9 | 23.2 | 22.8 | 23.9 | 22.2 | 20.0 | 12.5 | 22.1 | 血液中のブドウ糖の量をみることで、糖尿病の発現に役立ちます。 |
| | HbA1c | 5.5% 以下 | (%) | 34.1 | 23.5 | 38.5 | 34.9 | 26.6 | 38.5 | 34.1 | 32.8 | 34.8 | 39.7 | 36.3 | 31.8 | 36.9 | 31.2 | 28.3 | 30.8 | 36.6 | 33.7 | 過去1~2ヶ月間の血糖値を反映し、糖尿病の発現に役立ちます。 |
| 腎機能 | eGFR | 60ml/分/1.73m ² 以上 | (%) | 25.1 | 12.7 | 30.3 | 21.5 | 9.7 | 26.6 | 23.1 | 25.1 | 25.8 | 27.0 | 23.2 | 24.5 | 27.6 | 26.6 | 25.6 | 26.6 | 26.4 | 21.0 | 腎臓にどれくらい老廃物を尿へ排泄する能力があるかを示しており、この値が低いほど腎臓の働きが悪いということになります。 |

こくほ健康診査の間診結果からみた状況
(令和4年度)

| 項目 | 単位 | 市全体 | 六会 | 片瀬 | 鶴沼 | 辻堂 | 村岡 | 藤沢 | 明治 | 善行 | 湘南大庭 | 湘南台 | 遠藤 | 長後 | 御所見 | |
|---------------------|----------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 20歳から10kg以上増加した人の割合 | (%) | 32.8 | 32.3 | 31.6 | 30.6 | 32.7 | 34.0 | 33.0 | 32.6 | 33.6 | 32.8 | 32.8 | 30.4 | 35.5 | 35.9 | |
| 血圧の薬を服用している人の割合 | (%) | 34.5 | 34.4 | 30.0 | 31.7 | 31.1 | 32.9 | 32.4 | 35.2 | 36.7 | 36.6 | 34.5 | 38.7 | 38.7 | 43.5 | |
| 血糖の薬を服用している人の割合 | (%) | 8.1 | 8.1 | 6.3 | 7.3 | 7.3 | 6.8 | 8.0 | 9.2 | 9.3 | 8.4 | 7.8 | 7.6 | 10.2 | 9.9 | |
| 脂質の薬を服用している人の割合 | (%) | 30.3 | 28.6 | 25.2 | 26.0 | 27.4 | 29.2 | 27.6 | 34.1 | 30.8 | 34.5 | 28.4 | 38.6 | 36.2 | 36.9 | |
| 喫煙習慣がある人の割合 | (%) | 10.9 | 11.7 | 10.8 | 10.5 | 10.3 | 10.6 | 11.5 | 10.4 | 11.2 | 10.3 | 10.5 | 8.1 | 12.4 | 12.2 | |
| 運動習慣 | 30分以上の運動習慣がない人の割合 | (%) | 54.3 | 56.7 | 53.6 | 54.2 | 51.0 | 57.8 | 57.0 | 52.8 | 56.3 | 50.2 | 55.2 | 52.2 | 54.1 | 55.3 |
| | 身体活動を1日1時間以上していない人の割合 | (%) | 44.5 | 45.9 | 44.7 | 42.0 | 42.2 | 45.7 | 44.8 | 44.0 | 45.8 | 44.3 | 44.2 | 43.3 | 47.4 | 45.9 |
| 食習慣 | 就寝前2時間に夕食を週3回以上摂っている人の割合 | (%) | 12.7 | 13.0 | 13.8 | 11.2 | 13.0 | 13.5 | 14.3 | 10.3 | 13.2 | 11.6 | 14.1 | 10.3 | 12.3 | 15.3 |
| | 毎日3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している人の割合 | (%) | 20.8 | 20.5 | 21.5 | 22.8 | 21.1 | 21.4 | 20.4 | 20.7 | 20.2 | 20.8 | 21.7 | 20.4 | 19.9 | 17.2 |
| 飲酒習慣 | 朝食を週3回以上抜いている人の割合 | (%) | 9.7 | 8.2 | 12.4 | 10.0 | 10.6 | 9.8 | 10.4 | 9.5 | 9.9 | 9.3 | 10.0 | 6.6 | 7.6 | 10.5 |
| | 毎日飲酒している人の割合 | (%) | 25.0 | 22.0 | 28.0 | 26.1 | 28.5 | 24.6 | 24.7 | 26.7 | 24.4 | 23.6 | 25.5 | 22.2 | 23.4 | 24.8 |

毎年健診・検診を受けましょう！



割合が最も高い地区を [赤]、2番目・3番目に高い地区を [オレンジ]、最も低い地区を [青]、2番目・3番目に低い地区を [水色] で網掛けしています。