

越前市の生活習慣病予防対策のための基礎的データ分析（結果）

データ分析の結果

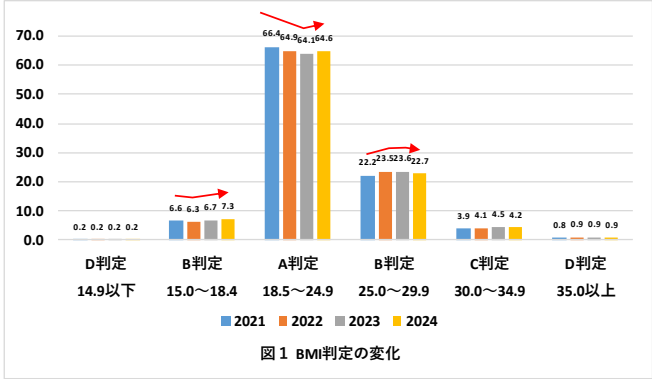
「歩く」・「食べる」を見直して適正なBMI値に！

－朝食欠食の増加には要注意－

健診結果の変化

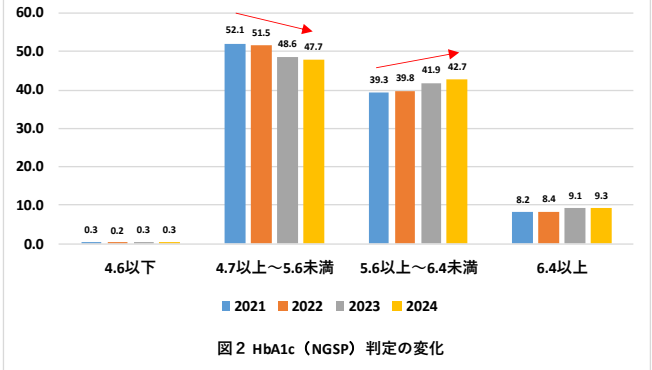
【BMI判定とHbA1c（NGSP）判定の変化】
BMI判定は、**A判定**（18.5～24.9＝普通体重）の割合が前年度（64.1％）と比較して**0.5ポイント増加**（64.6％）しました。一方で、**B判定**（25.0～29.9＝肥満1度）は、前年（23.6％）比**0.9ポイント低下**（22.7％）となりました。**C判定**（30.0～34.9＝肥満2度）などのその他も、前年比で**改善が確認**できます。ただ、分析を開始した**21年度の水準にまでは回復していません**（図1）。

普通体重割合の増加や肥満1・2度の減少というこの変化は誤差の範囲といえますが、今後、**さらに改善が進むようにする投げかけを継続する**必要があります。



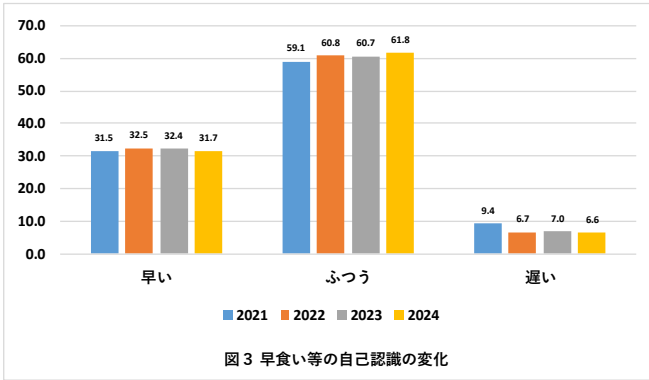
また、HbA1c（NGSP）判定の結果も、**年度が進むにつれて**、正常値の範囲内といわれる**5.6未満の割合が下がり**、注意が必要な**5.6以上の割合が増加**しています（図2）。

経年変化の傾向からして、**運動習慣や食習慣**（間隔や食物繊維の摂取など）の**改善を促す取り組みをさらに強化**する必要がありそうです。



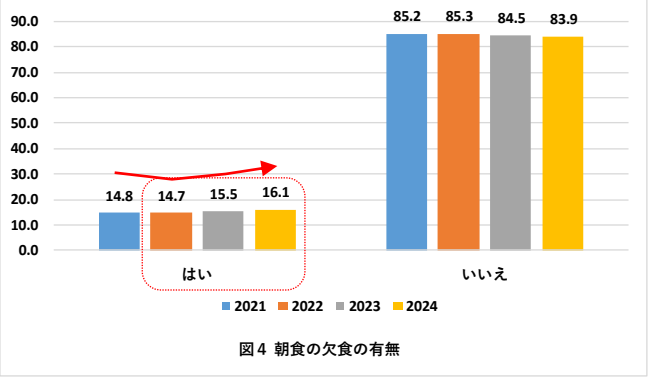
【早食い等の自己認識について】

越前市では、2021年から「ゆっくり食べよう『プラス5回かめ！！』運動」を実施しています。しかし、「早食い」と自認している者の割合に**大きな変化は確認できません**でした（図3）。



【その他の項目について】

30分以上の運動習慣、歩行速度、就寝前の食事、朝昼夕の3食以外の間食や甘い飲み物、朝食の欠食と、それぞれの傾向に前年度からの大きな変化は確認できませんでした。ただし、**朝食の欠食が、緩やかではありますが、増加傾向**にあることが気になります（図4）。



◆2024年度の基礎的データ分析の結果

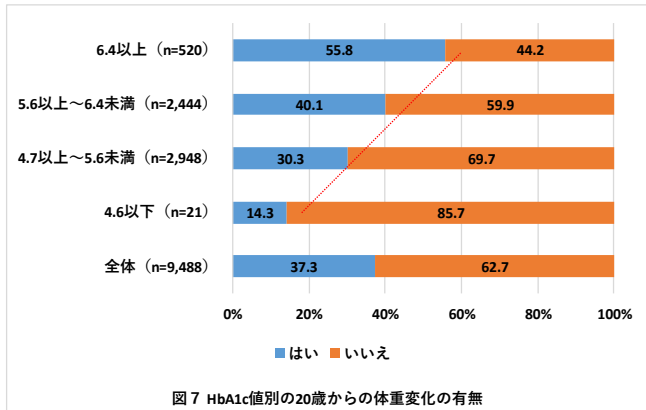
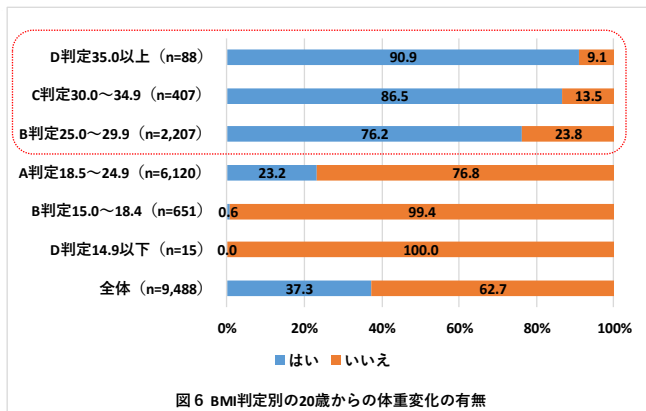
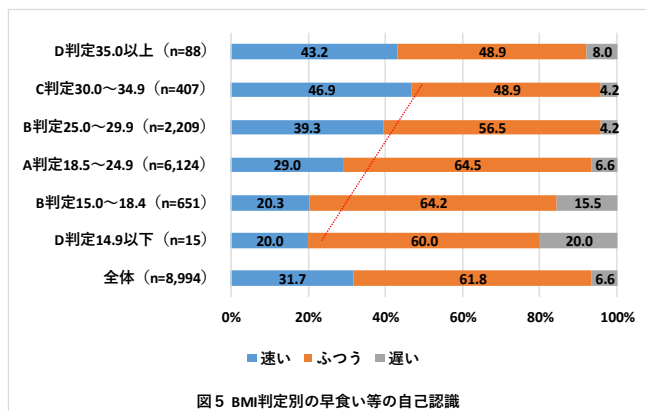
2020-23年度の結果と同様に、**早食いほどBMIの数値が高くなる傾向**にあります（裏面・図5）。

加えて、**BMIの数値が高いほど**、また、**HbA1cの値が高いほど**、**20歳からの体重変化が「ある」割合が高くなっている**ことも、これまでの傾向と同様です（裏面・図6・7）。

（参考）データ分析の概要

・越前市より提供された「健診・レセプトデータ」（R4.6～R5.5診療11,182名分）、全国健康保険協会福井支部より提供された「生活習慣病健診」（R4年度健診7,763人分）、「特定（事業者）健診」（R4年度1,895人分）の計20,840人分の結果を使用し、BMIやHbA1c（NGSP）などの数値結果と、喫煙習慣の有無や20歳からの体重変化の有無といった質問項目の結果に相関関係が見られるかをクロス集計によって確認した。

◆2024年度の基礎的データ分析の結果（つづき）



また、**20歳からの体重変化が「ある」人ほど、服薬（血糖、血圧、脂質）している割合も高い傾向**になっていることも、前年と変わりありません（表1）。これまで同様に「早食いをしないこと」「体重変化の抑制」を軸に、越前市における生活習慣病予防対策を行っていくことが必要と考えられます。

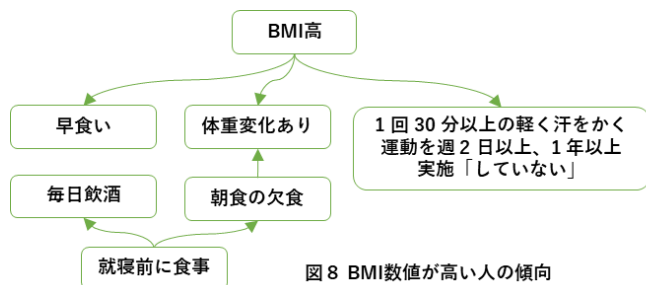
表1 20歳からの体重変化と服薬の有無

		20歳からの体重変化	
		あり	なし
全体 (n=11,089)		37.3	62.7
服薬（血糖）	あり (n=661)	51.5	48.5
	なし (n=10,428)	36.4	63.6
服薬（血圧）	あり (n=2,240)	52.6	47.4
	なし (n=8,849)	33.1	66.9
服薬（脂質）	あり (n=1,551)	51.3	48.7
	なし (n=9,538)	34.9	65.1

なお、BMIの数値が高い人は、「**早食い**」と自認していることや、**20歳からの体重変化「あり」**に加えて、**30分以上の運動習慣が「ない」**と回答する傾向が高くなっています。

ちなみに、「**就寝前に食事**」をしている人は、「**朝食の欠食**」や**飲酒習慣が「毎日」**の割合が高まります。

さらに、「**朝食を欠食**」している人は、**20歳から体重の変化が「あり」**の傾向が高まっています（図8）。



※詳細は、別紙「健康管理分析表・生活習慣病健診・特定（事業者）健診 クロス集計（P表）令和6年度」を参照ください。

以上を勘案しますと、

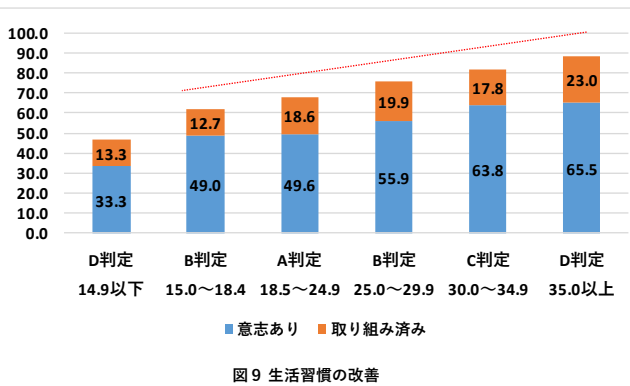
若年時から、体重変化に気を配る生活を送り

- ・汗をかく運動を習慣化する
- ・早食いをなくす
- ・就寝前の食事や、朝食の欠食をなくす

ことで、**BMI値の改善を促す取り組みが重要**と考えられます。

BMI値が高い人ほど、朝昼夕の3食以外の間食や甘い飲み物を「時々」摂取する傾向が高くなっています。これは、頻度ではなく、**摂取する物や量に気を配る**必要があります。

加えて、**生活習慣の改善に取り組む意思が強い**傾向もみられます（図9）が、行動に移し、継続できるよう、**職場や家族など周囲の人の協力や支援も不可欠**です。



公立大学法人

福井県立大学 地域経済研究所