

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

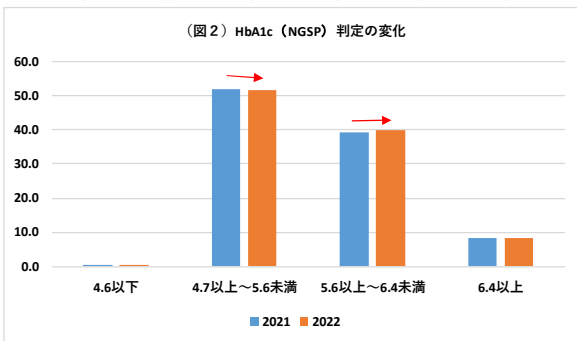
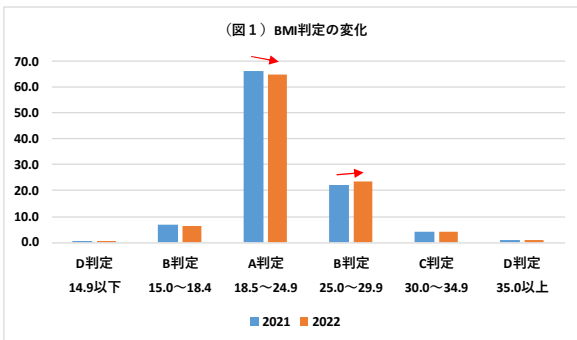
ゆっくり食べよう「プラス5回かめ！！」運動の継続を！

健診結果の変化

[BMI判定とHbA1c（NGSP）判定の変化]
 2021年と2022年の結果を比較すると、A判定（18.5～24.9）になった人の割合は、66.4%から64.9%と1.4ポイントのマイナスになりました。その一方で、B判定（25.0～29.9）は22.2%から23.5%と1.3ポイントのプラスとなりました。

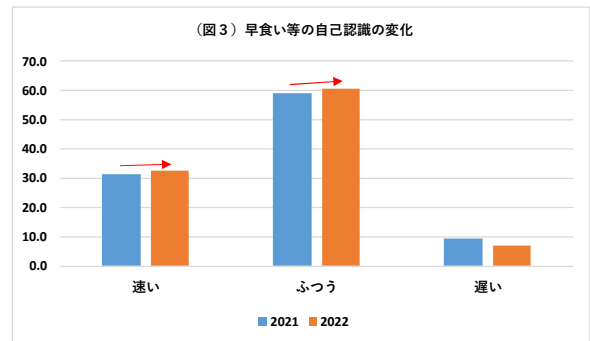
また、C判定（30.0～34.9）は0.2ポイント、D判定（35.0以上）は0.1ポイントと、ともにプラスになっています（図1）。**この1年で大きな変化は見られていません。**

HbA1c（NGSP）判定の結果も、BMI判定の変化と同様に、**大きな変化は見られません**（図2）。



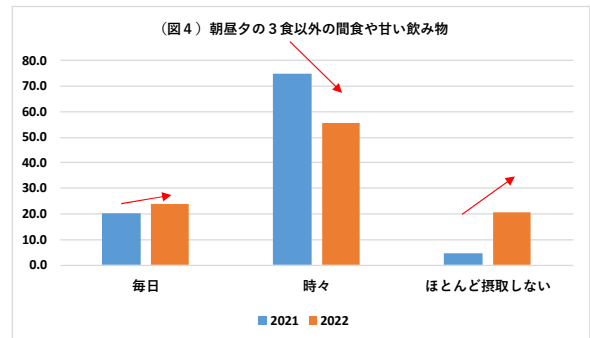
[早食い等の自己認識について]
 越前市では、2021年から「ゆっくり食べよう『プラス5回かめ！！』運動」を実施しています。

しかし、「早食い」と自認している者の割合が2021年では31.5%であったものが、2022年では32.5%と0.9ポイントのプラス、「普通」は2021年の59.1%から2022年は60.8%と1.7ポイントのプラスと、**大きな変化は見られませんでした**（図3）。



[朝昼夕の3食以外の間食や甘い飲み物の摂取について]
 2021年から2022年で大きな変化が確認できたものは、間食等の摂取についてで、「毎日」摂取は2021年20.2%であったものが2022年は23.7%と3.6ポイントのプラスになりました。その一方で、「時々」が75.0%から55.5%と19.6ポイントのマイナス、「ほとんど摂取しない」も4.8%から20.8%と16.0ポイントのプラスとなっています（図4）。

間食や甘い飲み物の摂取を控えている人の割合が増加したことが分かります。ただ、「毎日」摂取の割合も若干の増加になったことを勘案すると、今後、二極分散化していかないように注意を払う必要があります。



(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」（R2.6～R3.5診療12,261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」（R2年度健診7,641人分）、「特定（事業者）健診」（R2年度2,085人分）の計21,987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。

2021年の基礎的データ分析の結果

2019年、2020年の結果と同様に、**早食いほどBMIの数値が高まる傾向**にあります（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、前年から変わっていません（図6、7）。

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**になっていきます（表1）。

「**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**生活習慣予防対策**を行っていくことが必要と考えられます。

なお、サンプル数にバラツキがあるため、評価には注意が必要ですが、**BMIとHbA1c（NGSP）の判定結果と歩く速さには、相関**がありそうです。BMIやHbA1c（NGSP）の数値が高い人ほど、歩行速度がほぼ同じ年齢の同性と比較して遅いと自己認識している傾向にあることが確認できます。

他にも、

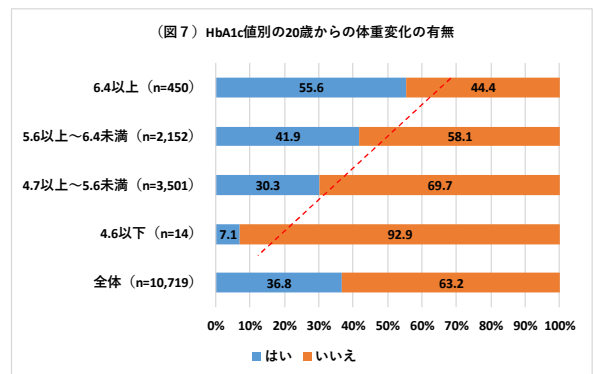
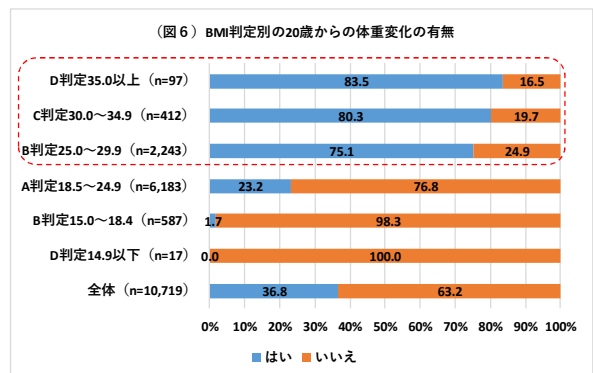
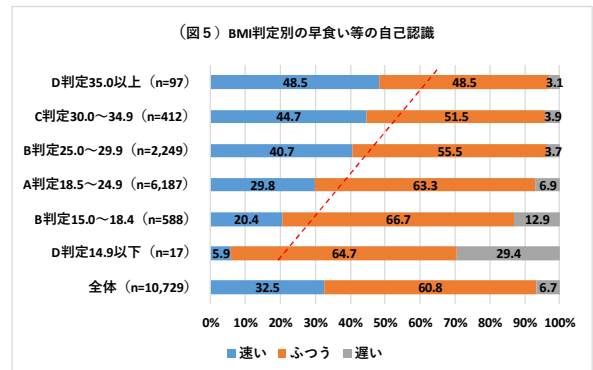
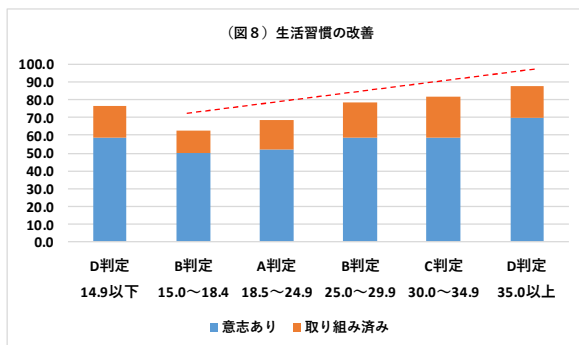
- ①40～49歳は、朝食を欠食する傾向が高い
- ②男性に朝食の欠食が目立つ
- ③20歳からの体重変化がある人ほど、朝食の欠食が多い
- ④就寝前に食事をする人ほど朝食を欠食、または、朝食を欠食する人ほど就寝前に食事をする傾向といった特徴が確認できました。

以上を勧奨しますと、これまでと同様に

- ・若年時から、体重変化に気を配る生活を送ること
- ・可能な限り、早食いをなくすこと
- ・就寝前の食事や朝食の欠食をなくすこと

が、重要と考えられます。

BMI値が高い人ほど、生活習慣の改善に取り組む意思が強い傾向も見られますが（図8）、行動に移し継続できるよう、**職場や家族の協力も不可欠**です。



(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=10,719)		36.8	63.2
服薬（血糖）	あり (n=628)	53.2	46.8
	なし (n=10,091)	35.8	64.2
服薬（血圧）	あり (n=2,067)	53.3	46.7
	なし (n=8,652)	32.9	67.1
服薬（脂質）	あり (n=1,475)	51.7	48.3
	なし (n=9,244)	34.4	65.6



公立大学法人

福井県立大学 地域経済研究所