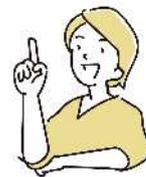


20～39歳の国民健康保険ご加入のみなさまへ

若年健診をご活用ください

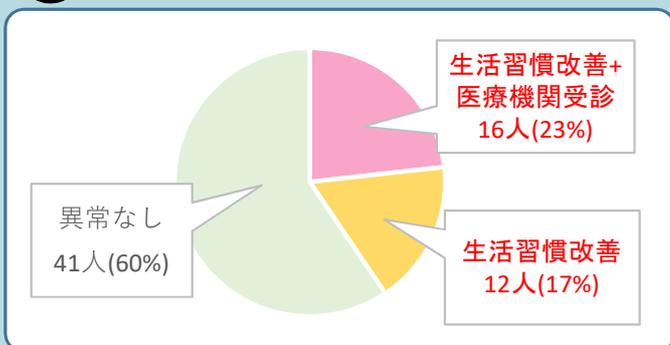
三豊市の国民健康保険加入者は、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの**生活習慣病**で医療機関を受診している人が、**30代から増え始めて**います。生活習慣病は放置していると、心筋梗塞や脳梗塞など重い病気を引き起こす原因となります。

自覚症状なく進行する生活習慣病の発症や重症化を予防するため、**毎年健診を受けて**、生活習慣を見直すきっかけにしましょう！



【令和6年度 若年健診の結果】

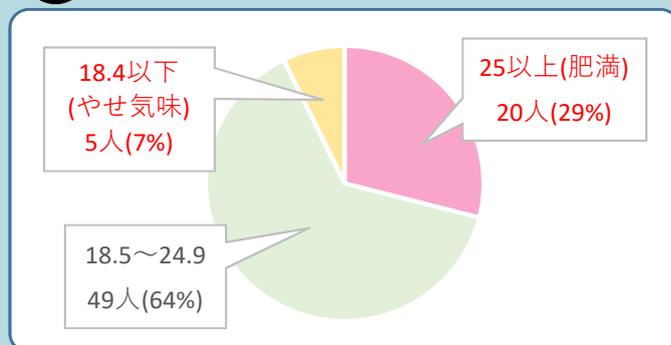
1 総合判定



若年健診を受けた**40%**に医療機関受診・生活改善の判定※1が見つっています。令和5年度も41%であり、有所見者が多い状況です。

※1 標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度)による検査項目
BMI、腹囲、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図検査等

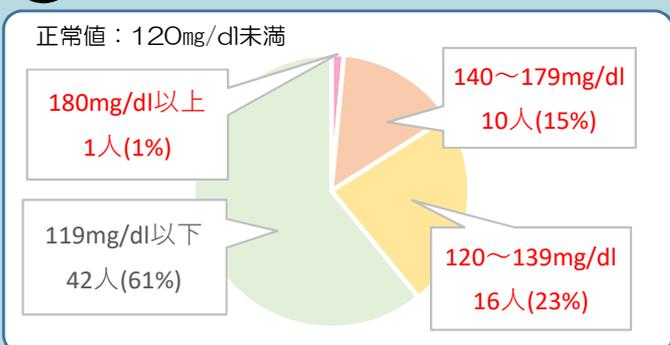
2 BMI 判定結果



BMIの検査項目では、BMI18.4以下(やせ気味)、BMI25以上(肥満)は、医療機関受診・生活改善が必要とされます。若年健診を受けた**36%**の人がやせ気味または肥満という結果になっています。

BMI 計算方法 体重÷身長²乗

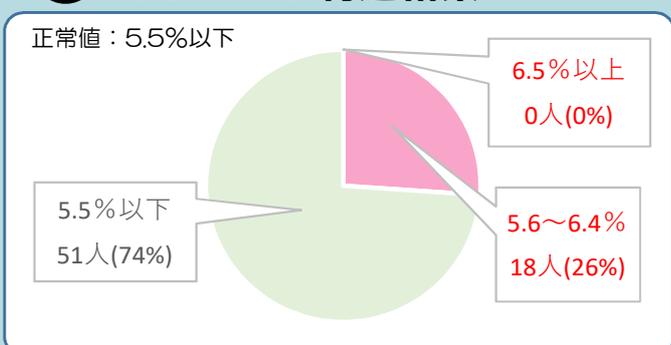
3 LDLコレステロール判定結果



血液検査の項目では、脂質異常※2が最も多くなっています。中でも、LDL(悪玉)コレステロールは**39%**が基準値を超えています。

※2 脂質異常とは、血液中の脂肪分が多くなっている状態のこと。動脈硬化(血管の老化)の原因の1つです。脂質検査の項目は、中性脂肪、HDL(善玉)コレステロール、LDL(悪玉)コレステロールがあります。

4 ヘモグロビンエーワンシー HbA1c 判定結果



HbA1c※3は、5.6%以上を高血糖の基準とし、6.5%以上では、糖尿病である可能性が高くなります。

若年健診を受けた**26%**に軽度異常があり、このまま高血糖の状態が続くと、糖尿病になる可能性があります。

※3 HbA1cとは酸化ヘモグロビンといわれ、過去1～2か月の平均的な血糖値を反映します。