

山梨県生活習慣病実態調査の状況

1 調査目的

平成20年4月に施行される医療制度改革において生活習慣病対策が一つの大きな柱となっている。このため、糖尿病等生活習慣病の有病者・予備群の減少を図るために健康増進計画を見直し、メタボリックシンドロームの概念を導入した、糖尿病等生活習慣病の有病者や予備群の減少など生活習慣病の予防を図るため、特定健診・保健指導の実施を行うこととされている。このことから、医療制度改革の着実な実施を図るため、その基礎資料の数値として必要な糖尿病・高血圧・高脂血症等、メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）を強く疑われる者・予備群の実態把握を行った。

*メタボリックシンドロームを強く疑われる者：腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上
+高血圧、高脂血、高血糖の2項目以上に該当する（服薬含む）

*メタボリックシンドロームの予備群と考えられる者：腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上
+高血圧、高脂血、高血糖のいずれか1項目に該当する（服薬含む）

2 調査対象

調査の対象は、平成18年度市町村住民健診及び職場健診を受診した者のうち、20歳以上で本調査に対して同意の得られた者とした。（5469名）

3 調査項目

1) 身体状況調査

ア．腹囲、血圧

イ．血液検査（HDL コレステロール、ヘモグロビン A1c）

ウ．問診（服薬状況）

2) 生活習慣状況調査

過去1年間の健診の受診状況、運動、飲酒等に関する項目

4 調査期間

平成18年8月から平成19年2月までの7ヶ月

5 有効回答数

1) 身体状況調査（2807名：有効回答率51.3%）

	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	合計
男性	45	126	232	264	259	238	1164
女性	42	191	240	421	440	309	1643
合計	87	317	472	685	699	547	2807

2) 生活習慣状況調査（5450名：有効回答率99.6%）

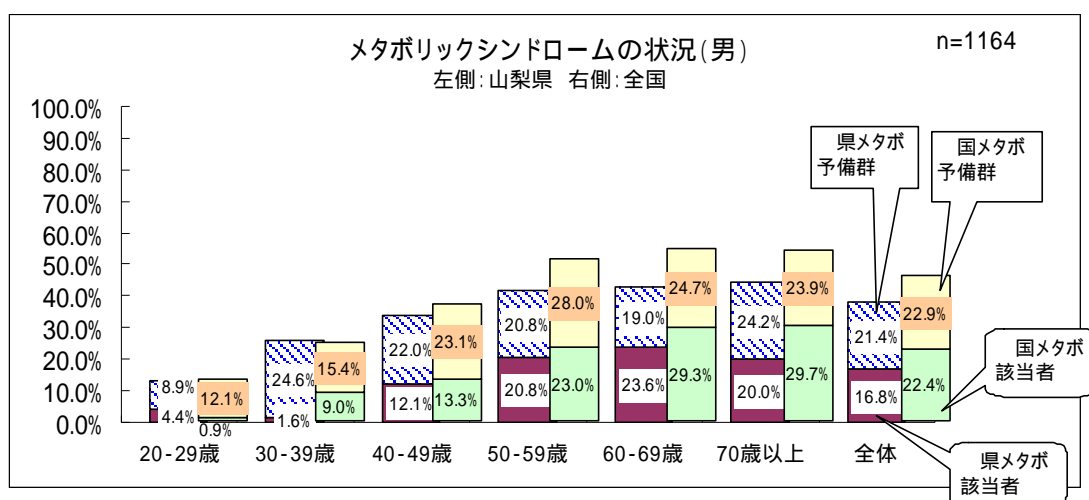
	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	合計
男性	115	319	471	555	386	379	2225
女性	113	474	589	803	725	521	3225
合計	228	793	1060	1358	1111	900	5450

6 調査結果

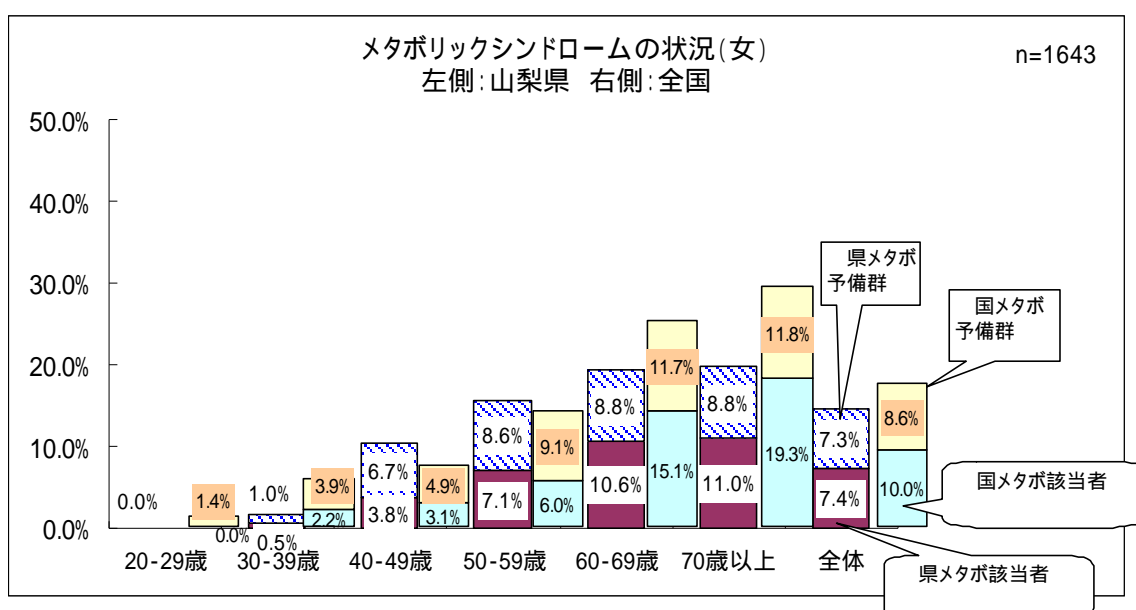
(1) メタボリックシンドロームの状況

20歳以上において、メタボリックシンドロームの予備群は男性21.4%、女性7.3%、該当者は男性16.8%、女性7.4%であった(図1、2)。

(図1)



(図2)



平成17年国民健康・栄養調査結果の概要のデータ（表1、表2）と比較すると、男性は、全年齢において、該当者および予備群ともに少ない傾向にある。年代別に見ると、男性の30歳代は全国に比べて該当者が少なく予備群が多い。40歳代以降は該当者が多くなり、60歳代では予備群より該当者が多くなる。一方、女性は全年齢では全国と比べ該当者及び予備群ともに少ないが、40～50歳代は全国とあまり差はなく、60歳代では男性同様に予備群より該当者が多くなる。

また、男女ともに40歳代から該当者及び予備群が多くなる傾向にある。

（表1） n=2666

国	メタボ予備群	メタボ該当者
20～29歳(男)	12.1%	0.9%
30～39歳(男)	15.4%	9.0%
40～49歳(男)	23.1%	13.3%
50～59歳(男)	28.0%	23.0%
60～69歳(男)	24.7%	29.3%
70～79歳(男)	23.9%	29.7%
全体(男)	22.9%	22.4%

（表2） n=3316

国	メタボ予備群	メタボ該当者
20～29歳(女)	1.4%	0.0%
30～39歳(女)	3.9%	2.2%
40～49歳(女)	4.9%	3.1%
50～59歳(女)	9.1%	6.0%
60～69歳(女)	11.7%	15.1%
70～79歳(女)	11.8%	19.3%
全体(女)	8.6%	10.0%

（出典）平成17年国民健康栄養調査結果の概要（厚生労働省生活習慣病対策室）

国の調査結果からは40～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者及び予備群と考えられる者との報告がある。

本調査でのメタボリックシンドロームの定義（国民健康・栄養調査の基準と同様）

メタボリックシンドローム該当者(メタボリックシンドロームが強く疑われる者)

腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、3つの項目(血中脂質、血圧、血糖)のうち2つ以上の項目に該当する者。*1

メタボリックシンドローム予備群(メタボリックシンドローム予備群と考えられる者)

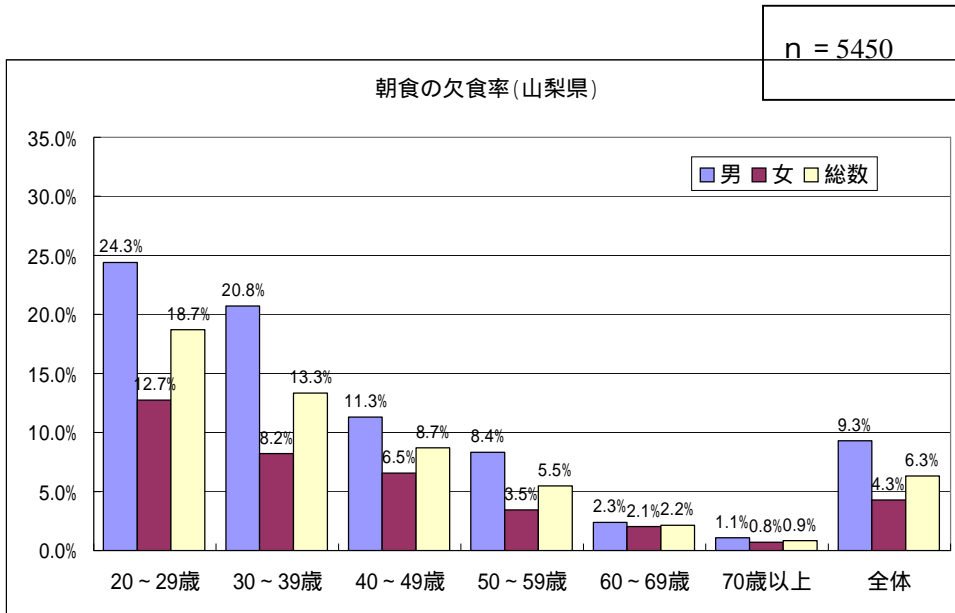
腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、3つの項目(血中脂質、血圧、血糖)のうち1つに該当する者。

*1 項目に該当するとは、下記の基準を満たしている場合、かつ/または服薬がある場合とする。

	血中脂質	血 圧	血 糖
基準	HDLコレステロール値 40mg/dl未満	・収縮期血圧値 130mmHg以上 ・拡張期血圧値 85mmHg以上	ヘモグロビンA1c値 5.5%以上
服薬	コレステロールを下げる薬の服用	血圧を下げる薬の服用	・血糖を下げる薬の服用 ・インスリン注射使用

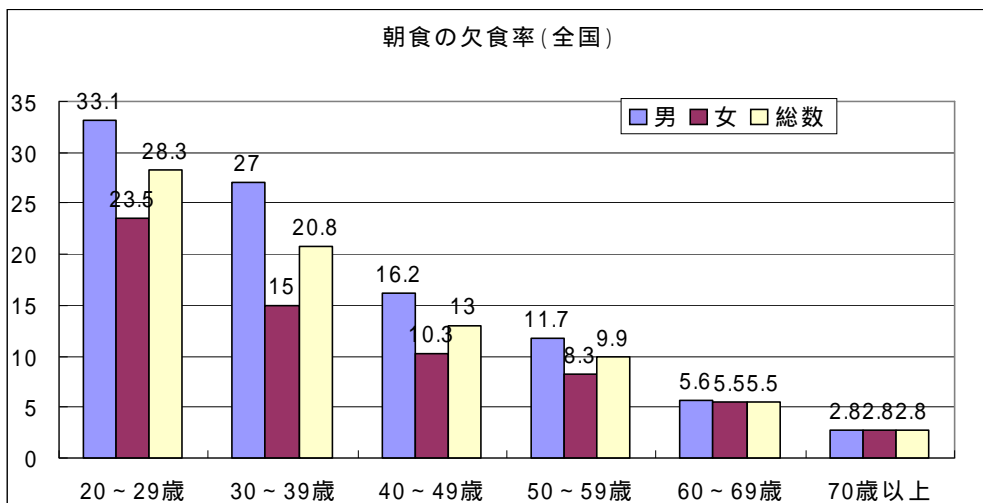
(2) 朝食の状況

(図 3)



朝食の摂取状況について、「なにも食べていない」と回答した者は、男女ともに20歳代で最も高く、男性24.3%、女性12.7%であり、その後、年齢が高くなるとともに減少している(図3)。また、女性に比べて男性の欠食率が高く、国民健康・栄養調査の結果と同様の傾向にあった。(図4)

(図 4)



(出典) 平成17年国民健康栄養調査結果の概要(厚生労働省生活習慣病対策室)

(欠食者の定義)

欠食者については、国民健康・栄養調査の定義で「なにも食べていない」者をいう。

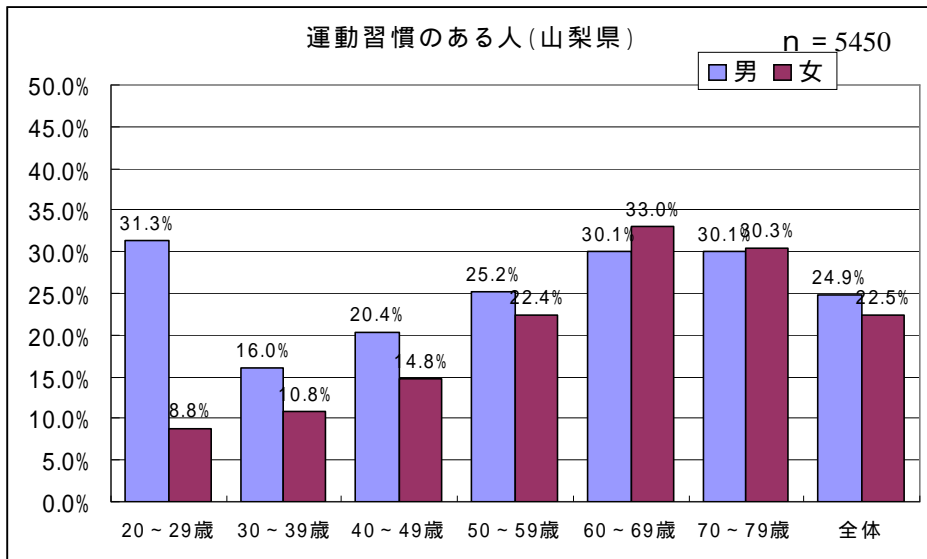
(3) 運動の状況

運動習慣のある者の割合は、全体で男性24.9%、女性22.5%であった。

男性は20歳代が高いものの、メタボリックシンドローム該当者が多くなる年代である30歳から40歳代は最も低くなっている。

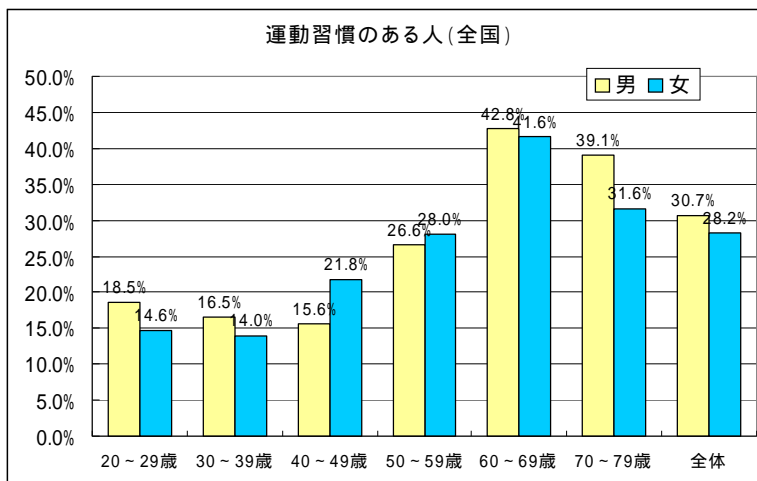
女性は20歳代が最も低く、年齢が高くなるとともに増加し、60歳代でもっとも高くなっている(図5)。

(図5)



国の調査報告では、20歳～30歳代の男女とも、運動習慣がある人は平均15%程度であり、メタボリックシンドロームの予備群及び該当者が増加してくる年代では、運動習慣がある者の率が低い傾向にあった(図6)。

(図6)



(出典) 平成17年国民健康栄養調査結果の概要(厚生労働省生活習慣病対策室)

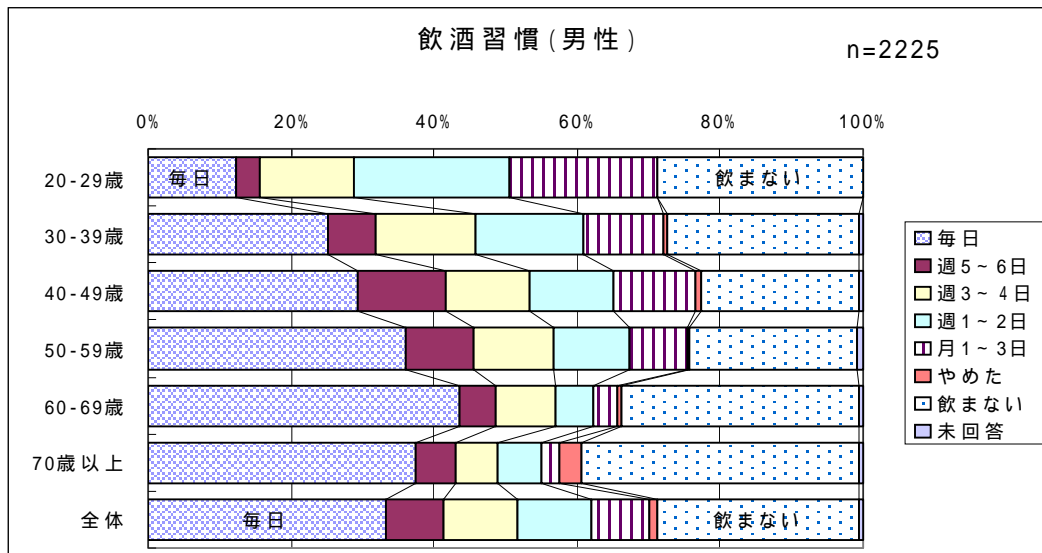
(運動習慣の定義)

「運動習慣のある人」は健康日本21の定義で1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者をいう。

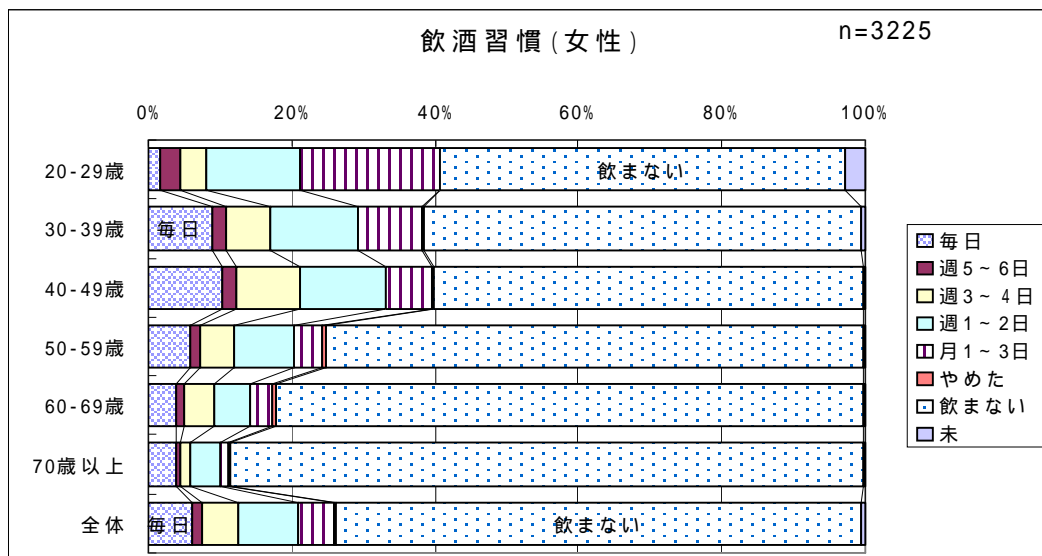
(4) 飲酒習慣のある者

飲酒習慣のある者（週3回以上、一日1合以上）は男性51.6%、女性12.7%である（図7, 8）。全国の状況（平成16年国民健康栄養調査結果）と比較すると、男女ともに飲酒習慣のある者の割合が高い（図9, 10）。特に男性は70歳代以上、女性は40歳代が全国平均と比べて2倍程度の飲酒割合である。

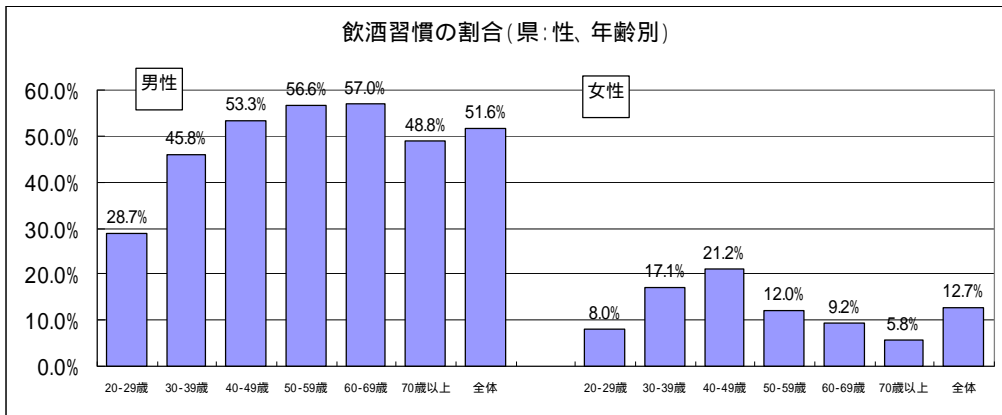
(図7)



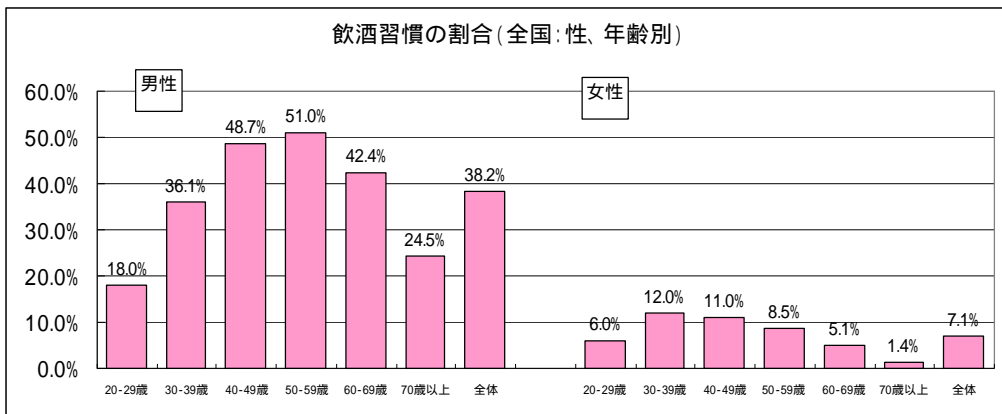
(図8)



(図 9)



(図 10)

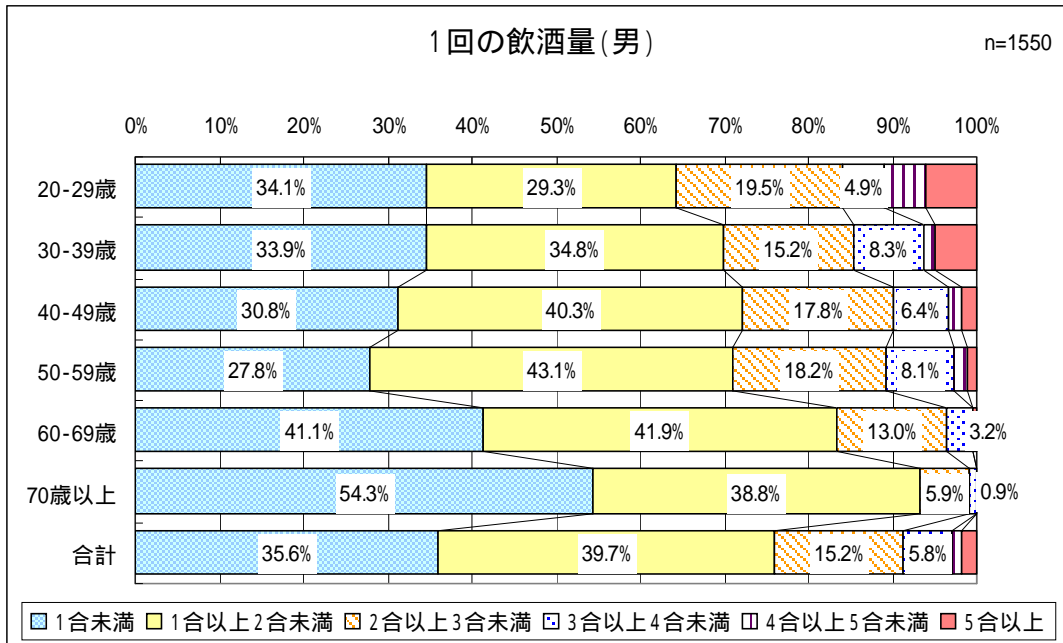


(出典) 平成 16 年国民健康栄養調査結果 (厚生労働省生活習慣病対策室)

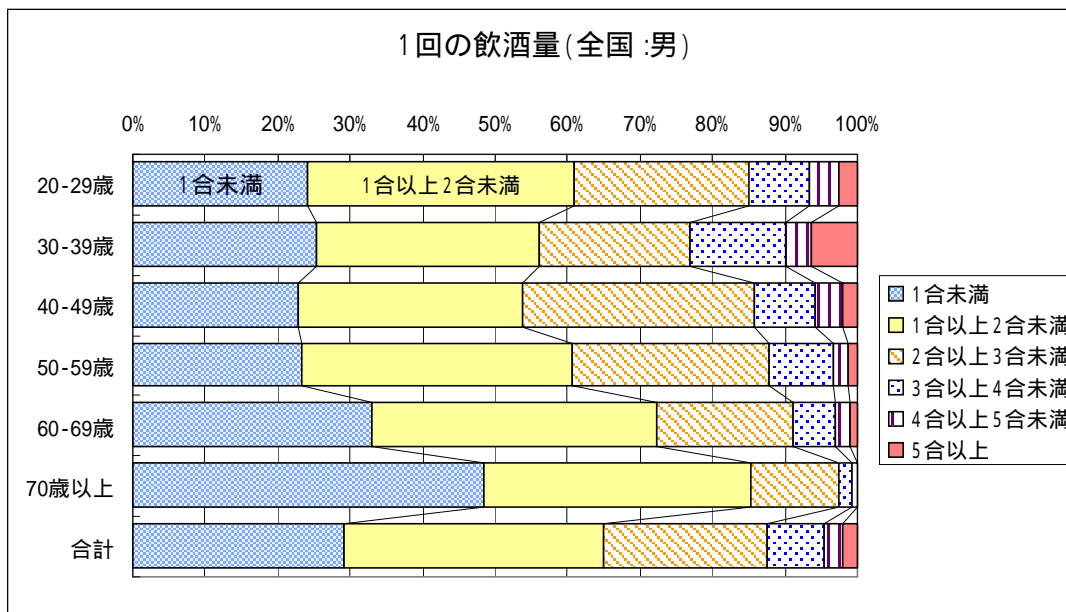
(5) 1 回の飲酒量

1 回の飲酒量は、男女ともに全国と同様な傾向である。適正飲酒量は 1 合であるので、男性で飲酒をしている人の 35.6% が適正飲酒量である。また、女性では 68.7% が適正飲酒量であった。

(図 1 1)

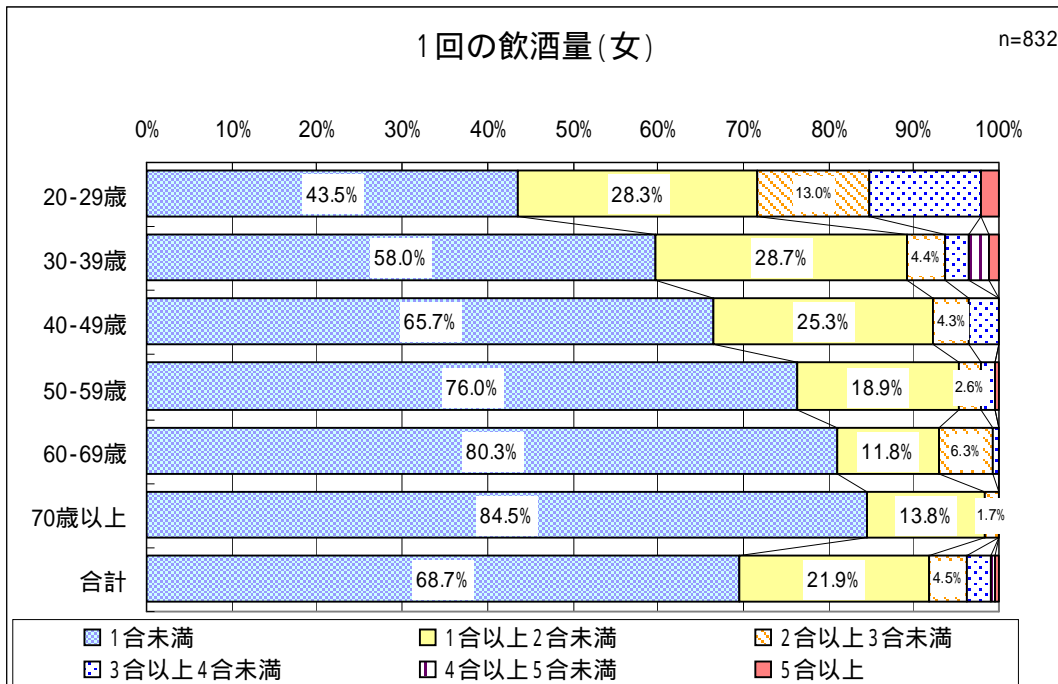


(図 1 2)

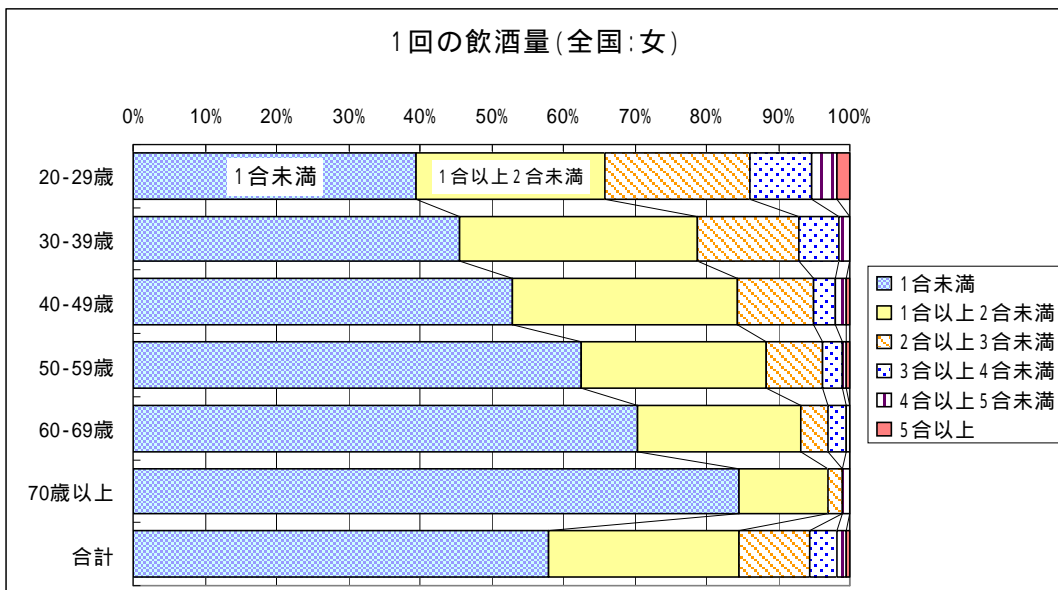


(出典) 平成 1 6 年国民健康栄養調査結果 (厚生労働省生活習慣病対策室)

(図 1 3)



(図 1 4)



(出典) 平成 1 6 年国民健康栄養調査結果 (厚生労働省生活習慣病対策室)

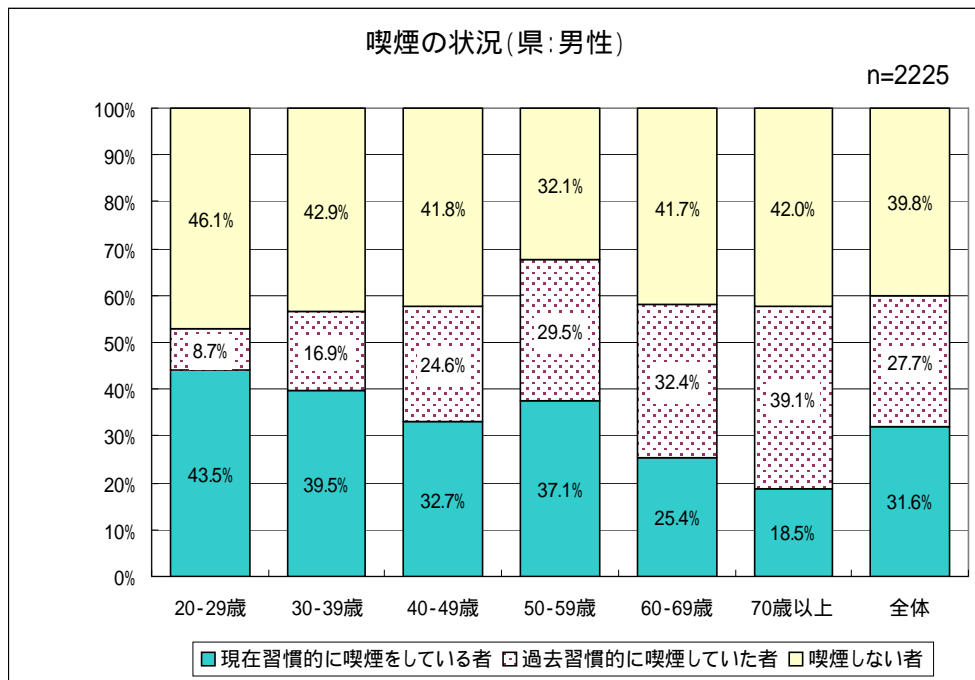
(適正飲酒量)

適正飲酒量は1日アルコール量に換算して20gであるので、ビールなら中ビン1本、日本酒なら1合程度である。

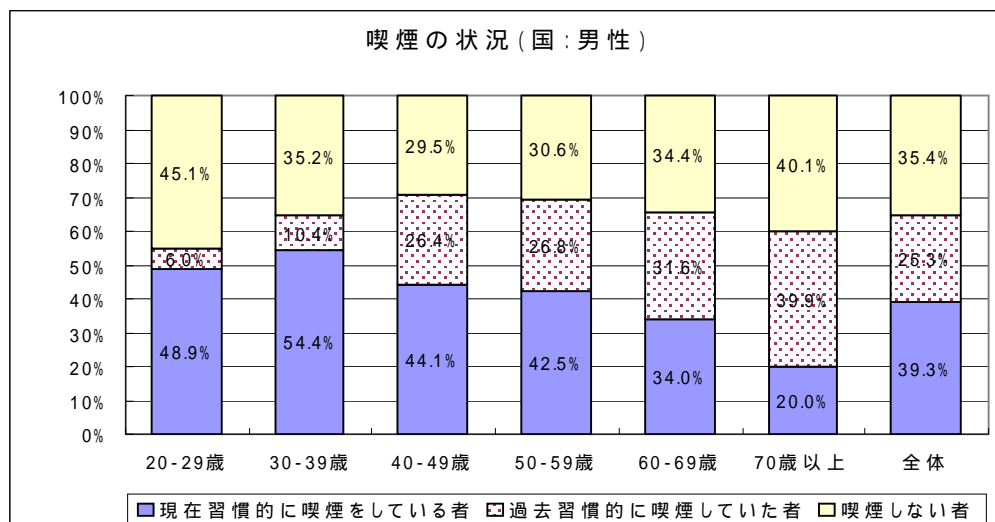
(5) 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性 31.6%、女性 7.2%であった。また、男性、女性ともに 20 代の喫煙率が最も高い (図 15 , 17)。

(図 1 5)

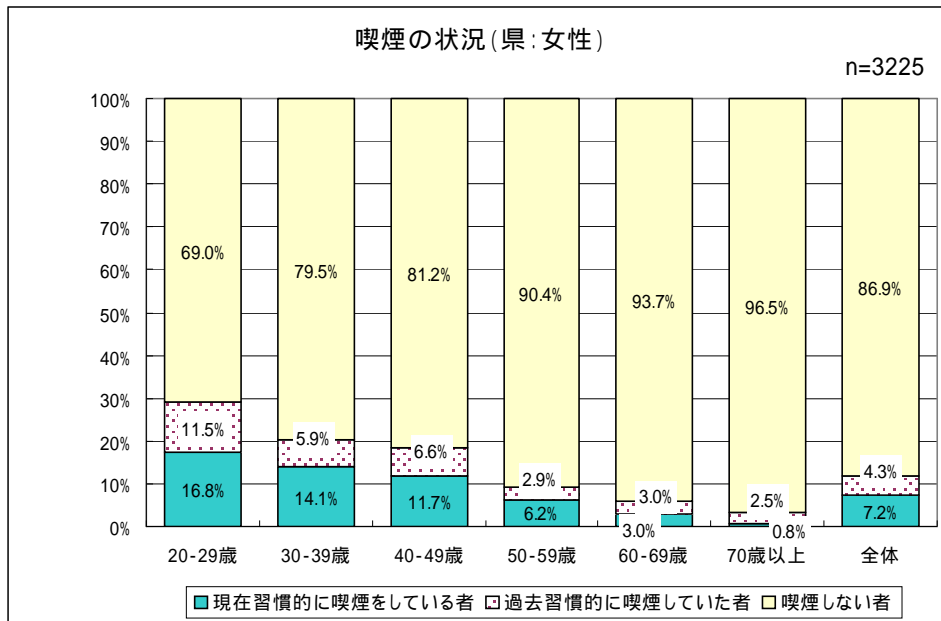


(図 1 6)

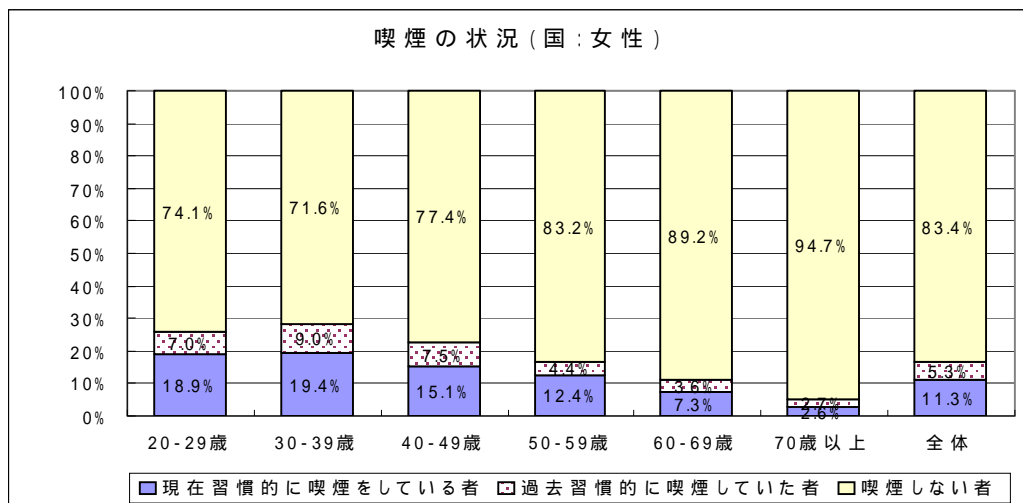


(出典) 平成 17 年国民健康栄養調査結果の概要 (厚生労働省生活習慣病対策室)

(図 1 7)



(図 1 8)



(出典) 平成 1 7 年国民健康栄養調査結果の概要 (厚生労働省生活習慣病対策室)

(定義)

現在習慣的に喫煙している者 :

これまで合計 100 本以上または 6 ヶ月以上たばこを吸っている (吸っていた) 者のうち、「この 1 ヶ月間に毎日又は時々たばこを吸っている」と回答した者

過去習慣的に喫煙していた者 :

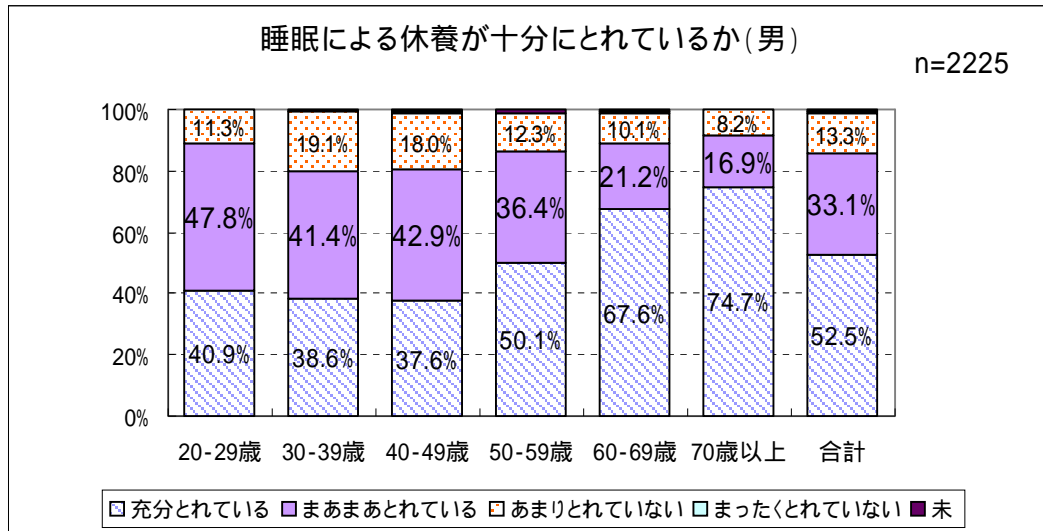
これまで合計 100 本以上または 6 ヶ月以上たばこを吸っている (吸っていた) 者のうち、「この 1 ヶ月間にたばこを吸っていない」と回答した者

喫煙しない者 : 「まったく吸ったことがない」と回答した者

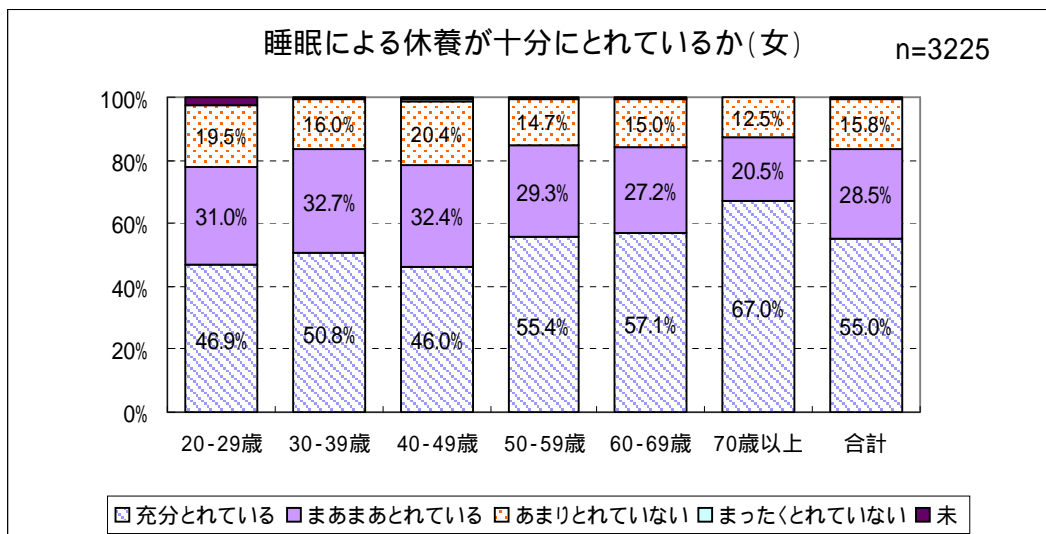
(6) 睡眠の状況

ここ1ヶ月で睡眠により休養が充分とれている者の割合は、男女ともに「十分にとれている」「まあまあとれている」を合わせると、約80%が睡眠により休養がとれている。

(図 1 9)



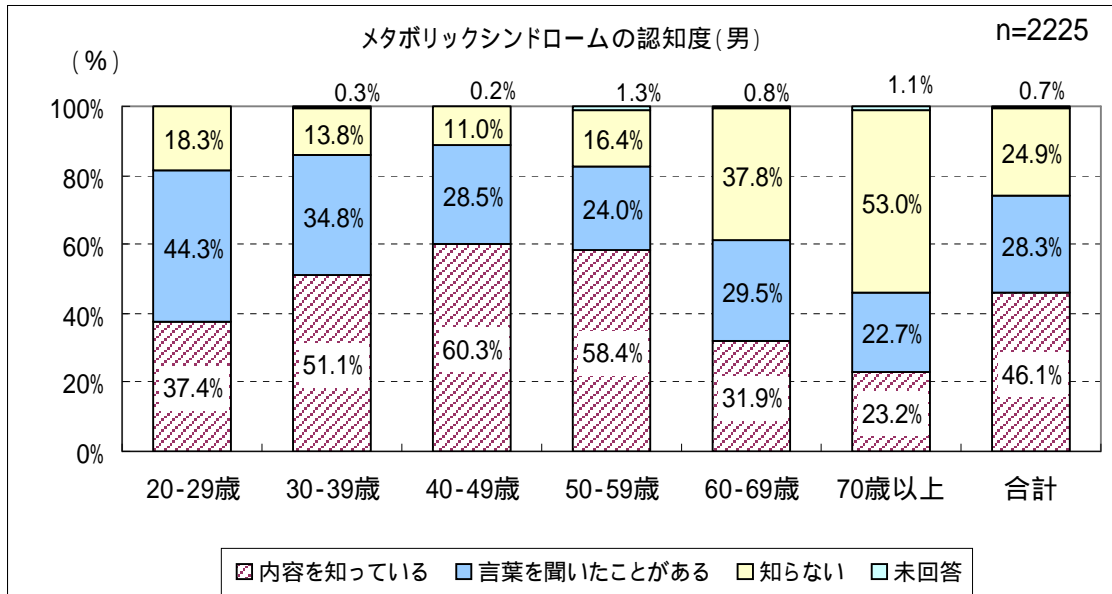
(図 2 0)



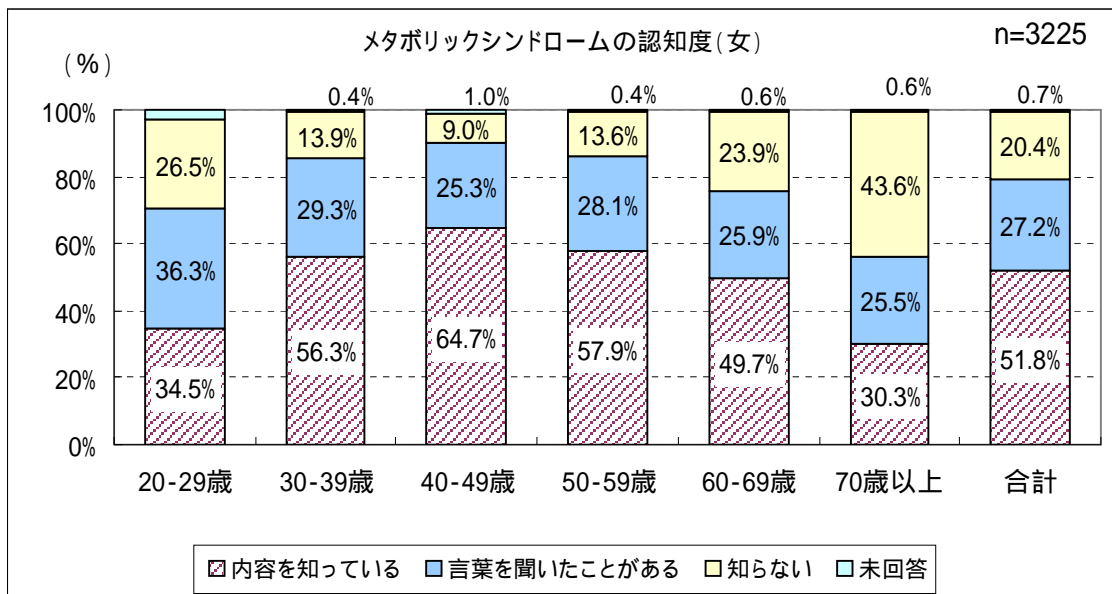
(7) メタボリックシンドロームの概念を知っている者の割合

メタボリックシンドロームの内容を知っている者は、男女とも40歳代が最も高く、男性60.3%、女性64.7%であった(図21, 22)。全年齢においては、男46.1%、女51.8%が認知している。

(図21)



(図22)



「内容を知っている」とは、

内蔵脂肪症候群(メタボリックシンドローム)とは「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」ということを理解している者を言う。