



# 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
- 血圧：中性脂肪150mg/dL以上またはHDLコレステロール40mg/dL未満
- 脂質：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

あなたの値

mg/dL



または

ヘモグロビンエーワンシー

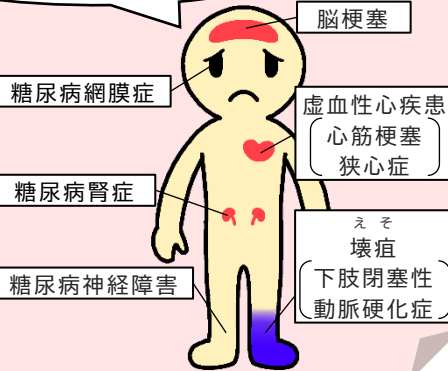
HbA1c

6.5%以上

あなたの値

%

こうなる前に医療機関へ！



## あなたの「BMI」は？

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI}$$

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

片瀬地区



データからみる

### 片瀬地区の健康状態は??

- 腹囲が基準値を超えている人の割合が30.9%、BMIが25.0以上の人の割合が21.8%であり、いずれも13地区の中で最も低いものの、平成28年度から増加している状況です。
- 収縮期血圧の高い人の割合が40.9%であり、13地区の中で最も低い状況です。
- 空腹時血糖の高い人の割合が14.9%であり、平成28年度23.3%から大きく下がっており、良い傾向です。
- 生活習慣では、毎日飲酒している人の割合が28.0%と市全体25.0%より高く、平成28年度25.7%からも増加しています。

➤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。  
飲酒を含めた食習慣を見直しましょう。

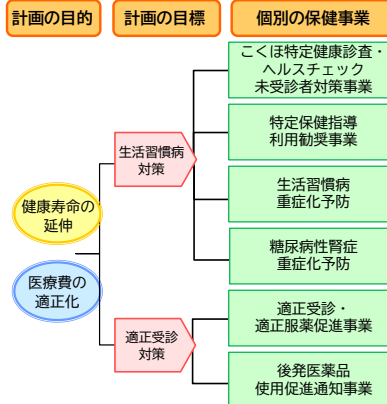
※平成28年度は前計画策定時の数値です。

「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？



## 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



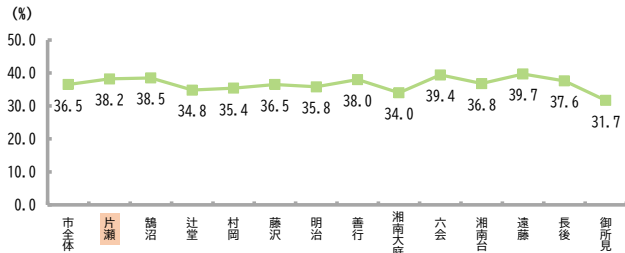


# こくほ特定健康診査の結果等からみた各地区の状況

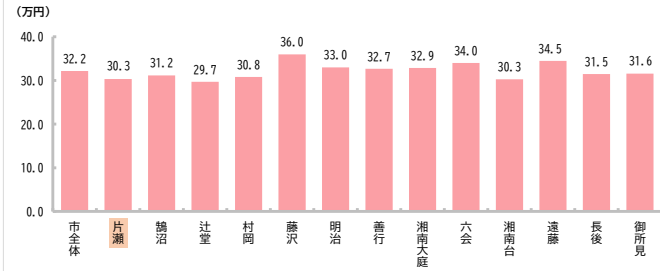
## こくほ特定健康診査とは

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」する健診です。

地区別 こくほ特定健康診査 受診率（令和4年度）



地区別 1人当たり年間医療費（令和4年度）



片瀬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	2.0
筋・骨格	1.2
精神	1.0
糖尿病	0.5
慢性腎不全（透析あり）	0.5

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		片瀬			鶴沼	辻堂	村岡	藤沢	明治	善行	湘南大庭	六会	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	40~64歳	65~74歳														
腹囲	男性85cm未満 女性90cm未満	(%)	33.6	31.6	34.5	30.9	27.3	33.0	31.4	31.4	34.2	35.0	32.9	34.2	35.2	33.4	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臓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	(%)	9.3	10.0	9.0	10.0	10.9	9.5	12.3	9.3	7.9	9.6	8.1	10.9	8.8	9.5	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。
		25.0以上	(%)	24.8	26.4	24.1	21.8	19.7	23.0	22.5	24.0	26.5	24.2	22.9	26.1	24.7	24.8	24.5	25.7	27.6	31.3	
血圧	収縮期	129mmHg以下	(%)	45.1	30.8	51.1	40.9	25.5	49.5	44.0	43.2	48.1	42.0	49.8	45.4	45.8	46.6	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	18.2	18.2	18.1	21.4	16.5	23.0	17.8	20.3	16.2	17.3	18.7	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	3.6	4.4	3.1	2.9	2.9	4.0	3.5	3.2	3.0	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	53.8	56.2	52.5	52.6	55.5	47.7	48.5	48.7	48.9	46.2	50.4	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	21.0	21.9	20.6	21.6	18.7	24.4	21.7	19.0	20.7	19.5	21.8	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	14.9	10.0	17.7	16.7	20.7	18.7	19.9	23.2	22.8	23.9	22.8	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	34.1	23.4	40.2	32.8	34.8	39.7	36.3	31.8	36.9	31.2	34.9	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/1.73㎡以上	(%)	25.1	12.7	30.3	23.1	13.6	28.5	25.1	25.8	27.0	23.2	24.5	27.6	26.6	21.5	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	片瀬	鶴沼	辻堂	村岡	藤沢	明治	善行	湘南大庭	六会	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	31.6	30.6	32.7	34.0	33.0	32.6	33.6	32.8	32.3	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	30.0	31.7	31.1	32.9	32.4	35.2	36.7	36.6	34.4	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	6.3	7.3	7.3	6.8	8.0	9.2	9.3	8.4	8.1	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	25.2	26.0	27.4	29.2	27.6	34.1	30.8	34.5	28.6	28.4	38.6	36.2	36.9	
喫煙習慣がある人の割合	(%)	10.9	10.8	10.5	10.3	10.6	11.5	10.4	11.2	10.3	11.7	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	53.6	54.2	51.0	57.8	57.0	52.8	56.3	50.2	56.7	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	44.7	42.0	42.2	45.7	44.8	44.0	45.8	44.3	45.9	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	13.8	11.2	13.0	13.5	14.3	10.3	13.2	11.6	13.0	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	21.5	22.8	21.1	21.4	20.4	20.7	20.2	20.8	20.5	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	12.4	10.0	10.6	9.8	10.4	9.5	9.9	9.3	8.2	10.0	6.6	7.6	10.5
	毎日飲酒している人の割合	(%)	25.0	28.0	26.1	28.5	24.6	24.7	26.7	24.4	23.6	22.0	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。



# 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
- 血圧：中性脂肪150mg/dL以上またはHDLコレステロール40mg/dL未満
- 脂質：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

あなたの値

mg/dL

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

%

こうなる前に医療機関へ!

糖尿病網膜症

糖尿病腎症

糖尿病神経障害

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)

## 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 藤沢市鵜沼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

鵜沼地区



データからみる

### 鵜沼地区の健康状態は??

- 腹囲が基準値を超えている人の割合が31.4%、BMIが25.0以上の人の割合が22.5%であり、いずれも13地区の中で2番目に低いものの、平成28年度から増加している状況です。
- LDLコレステロールの高い人の割合が52.6%であり、13地区の中で3番目に高い状況です。
- 空腹時血糖の高い人の割合が16.7%であり、平成28年度21.8%から大きく下がっており、良い傾向です。
- 生活習慣では、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が22.8%と、13地区の中で最も高くなっています。

➢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。食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®

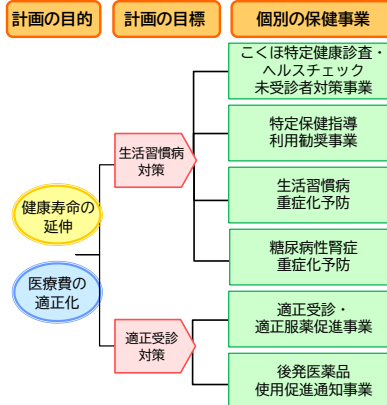
自分の健康状態を「知る」ことから始めませんか?

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



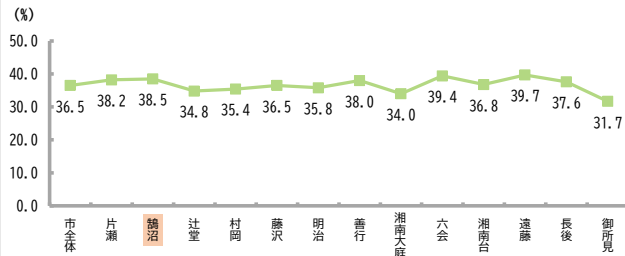


# こくほ特定健康診査の結果等からみた各地区の状況

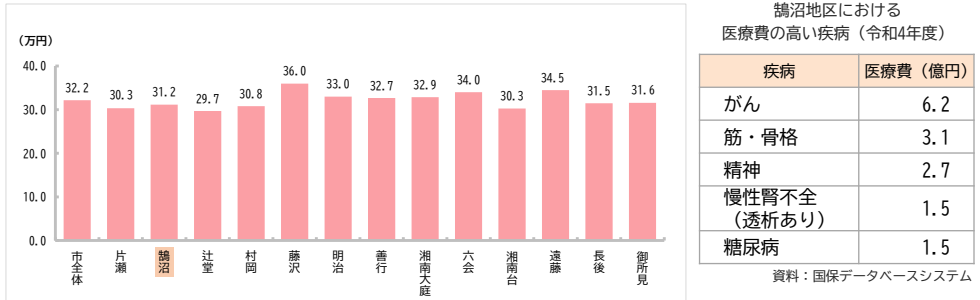
## こくほ特定健康診査とは

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」する健診です。

地区別 こくほ特定健康診査 受診率（令和4年度）



地区別 1人当たり年間医療費（令和4年度）



鶴沼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	6.2
筋・骨格	3.1
精神	2.7
慢性腎不全 (透析あり)	1.5
糖尿病	1.5

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		鶴沼		片瀬	辻堂	村岡	藤沢	明治	善行	湘南大庭	六会	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	31.4	28.8	32.7	30.9	31.4	34.2	35.0	32.9	34.2	35.2	33.4	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臓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	12.3	12.3	12.2	10.0	9.3	7.9	9.6	8.1	10.9	8.8	9.5	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	22.5	22.9	22.2	21.8	24.0	26.5	24.2	22.9	26.1	24.7	24.8	24.5	25.7	27.6	31.3	
血圧	収縮期	129mmHg 以下	(%)	45.1	30.8	51.1	44.0	29.4	51.7	40.9	43.2	48.1	42.0	49.8	45.4	45.8	46.6	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	21.4	19.7	22.4	18.2	16.5	23.0	17.8	20.3	16.2	17.3	18.7	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	2.9	2.7	3.0	3.6	2.9	4.0	3.5	3.2	3.0	3.2	3.3	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	52.6	54.8	51.4	53.8	55.5	47.7	48.5	48.7	48.9	46.2	50.4	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	21.6	21.2	21.9	21.0	18.7	24.4	21.7	19.0	20.7	19.5	21.8	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	16.7	12.4	19.0	14.9	20.7	18.7	19.9	23.2	22.8	23.9	22.8	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	32.8	20.9	39.1	34.1	34.8	39.7	36.3	31.8	36.9	31.2	34.9	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 <sup>2</sup> 以上	(%)	25.1	12.7	30.3	25.1	11.8	32.2	23.1	25.8	27.0	23.2	24.5	27.6	26.6	21.5	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	鶴沼	片瀬	辻堂	村岡	藤沢	明治	善行	湘南大庭	六会	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	30.6	31.6	32.7	34.0	33.0	32.6	33.6	32.8	32.3	32.8	30.4	35.5	35.9	
血圧の薬を服薬している人の割合	(%)	34.5	31.7	30.0	31.1	32.9	32.4	35.2	36.7	36.6	34.4	34.5	38.7	38.7	43.5	
血糖の薬を服薬している人の割合	(%)	8.1	7.3	6.3	7.3	6.8	8.0	9.2	9.3	8.4	8.1	7.8	7.6	10.2	9.9	
脂質の薬を服薬している人の割合	(%)	30.3	26.0	25.2	27.4	29.2	27.6	34.1	30.8	34.5	28.6	28.4	38.6	36.2	36.9	
喫煙習慣がある人の割合	(%)	10.9	10.5	10.8	10.3	10.6	11.5	10.4	11.2	10.3	11.7	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	54.2	53.6	51.0	57.8	57.0	52.8	56.3	50.2	56.7	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	42.0	44.7	42.2	45.7	44.8	44.0	45.8	44.3	45.9	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	11.2	13.8	13.0	13.5	14.3	10.3	13.2	11.6	13.0	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	22.8	21.5	21.1	21.4	20.4	20.7	20.2	20.8	20.5	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	10.0	12.4	10.6	9.8	10.4	9.5	9.9	9.3	8.2	10.0	6.6	7.6	10.5
	毎日飲酒している人の割合	(%)	25.0	26.1	28.0	28.5	24.6	24.7	26.7	24.4	23.6	22.0	25.5	22.2	23.4	24.8

毎年健診・検診を受けましょう！

自分の健康を「自分でつくり守る」意識が大切だね！



割合が最も高い地区を       
 2番目・3番目に高い地区を       
 最も低い地区を       
 2番目・3番目に低い地区を      で網掛けしています。





# 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
- 血圧：中性脂肪150mg/dL以上またはHDLコレステロール40mg/dL未満
- 脂質：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

あなたの値

mg/dL



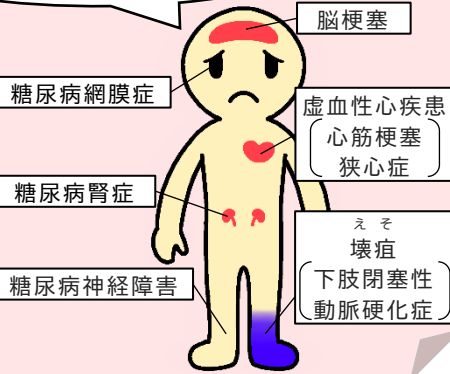
ヘモグロビンエーワンシー

HbA1c  
6.5%以上

あなたの値

%

こうなる前に医療機関へ!



## あなたの「BMI」は?

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI}$$

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

藤沢地区



データからみる

### 藤沢地区の健康状態は??

- 腹囲が基準値を超えている人の割合が35.0%であり、13地区の中で3番目に高く、平成28年度28.4%からも大幅に増加している状況です。
- 収縮期血圧の高い人の割合が42.0%であり、市全体45.1%に比べて低い状況です。
- HbA1cの高い人の割合が36.3%であり、市全体34.1%より高い状況です。特に40～64歳では27.9%と、市全体の同年代23.5%より高い状況です。
- 生活習慣では、30分以上の運動習慣がない人の割合が57.0%であり、13地区の中で2番目に高い状況です。

➢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。

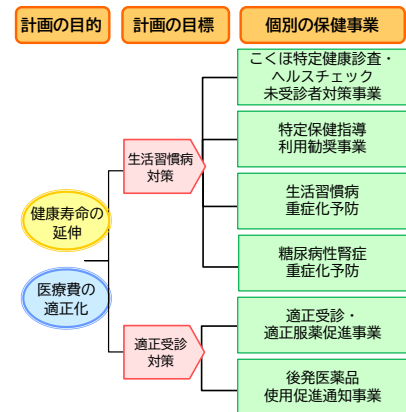
自分の健康状態を「知る」ことから始めませんか?



※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®

## 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



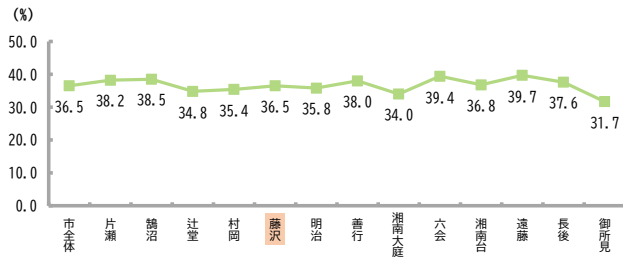


# こくほ特定健康診査の結果等からみた各地区の状況

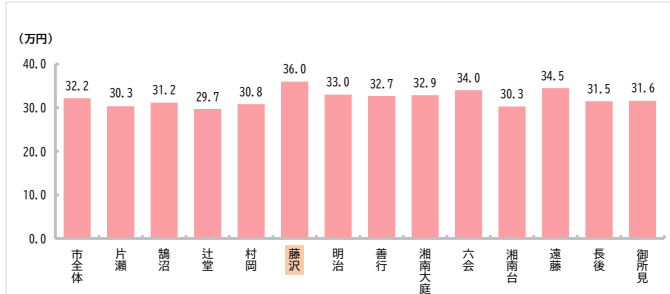
## こくほ特定健康診査とは

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」する健診です。

地区別 こくほ特定健康診査 受診率（令和4年度）



地区別 1人当たり年間医療費（令和4年度）



藤沢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	4.2
精神	3.0
筋・骨格	2.5
慢性腎不全（透析あり）	1.3
糖尿病	1.3

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		藤沢			片瀬	鶴沼	辻堂	村岡	明治	善行	湘南大庭	六会	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	40~64歳	65~74歳														
腹囲	男性85cm未満 女性90cm未満	(%)	33.6	31.6	34.5	35.0	34.9	35.0	30.9	31.4	31.4	34.2	32.9	34.2	35.2	33.4	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	9.6	9.1	9.8	10.0	12.3	9.3	7.9	8.1	10.9	8.8	9.5	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	24.2	28.8	22.1	21.8	22.5	24.0	26.5	22.9	26.1	24.7	24.8	24.5	25.7	27.6	31.3	27.6	31.3		
血圧	収縮期	129mmHg 以下	(%)	45.1	30.8	51.1	42.0	30.6	47.2	40.9	44.0	43.2	48.1	49.8	45.4	45.8	46.6	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	17.8	19.4	17.0	18.2	21.4	16.5	23.0	20.3	16.2	17.3	18.7	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	3.5	4.0	3.3	3.6	2.9	2.9	4.0	3.2	3.0	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	48.5	52.2	46.7	53.8	52.6	55.5	47.7	48.7	48.9	46.2	50.4	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	21.7	19.6	22.7	21.0	21.6	18.7	24.4	19.0	20.7	19.5	21.8	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	19.9	15.1	22.1	14.9	16.7	20.7	18.7	23.2	22.8	23.9	22.8	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	36.3	27.9	40.2	34.1	32.8	34.8	39.7	31.8	36.9	31.2	34.9	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 <sup>2</sup> 以上	(%)	25.1	12.7	30.3	23.2	11.9	28.4	23.1	25.1	25.8	27.0	24.5	27.6	26.6	21.5	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	藤沢	片瀬	鶴沼	辻堂	村岡	明治	善行	湘南大庭	六会	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	33.0	31.6	30.6	32.7	34.0	32.6	33.6	32.8	32.3	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	32.4	30.0	31.7	31.1	32.9	35.2	36.7	36.6	34.4	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	8.0	6.3	7.3	7.3	6.8	9.2	9.3	8.4	8.1	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	27.6	25.2	26.0	27.4	29.2	34.1	30.8	34.5	28.6	28.4	38.6	36.2	36.9	
喫煙習慣がある人の割合	(%)	10.9	11.5	10.8	10.5	10.3	10.6	10.4	11.2	10.3	11.7	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	57.0	53.6	54.2	51.0	57.8	52.8	56.3	50.2	56.7	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	44.8	44.7	42.0	42.2	45.7	44.0	45.8	44.3	45.9	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	14.3	13.8	11.2	13.0	13.5	10.3	13.2	11.6	13.0	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	20.4	21.5	22.8	21.1	21.4	20.7	20.2	20.8	20.5	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	10.4	12.4	10.0	10.6	9.8	9.5	9.9	9.3	8.2	10.0	6.6	7.6	10.5
	毎日飲酒している人の割合	(%)	25.0	24.7	28.0	26.1	28.5	24.6	26.7	24.4	23.6	22.0	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番目に高い地区を青  
最も低い地区を緑  
2番目・3番目に低い地区を白で網掛けしています。



# 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
- 血圧：中性脂肪150mg/dL以上またはHDLコレステロール40mg/dL未満
- 脂質：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



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!

糖尿病網膜症

糖尿病腎症

糖尿病神経障害

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)

## あなたの「BMI」は？

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI}$$

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

村岡地区



データからみる

### 村岡地区の健康状態は??

- BMIが25.0以上の人の割合が26.5%であり、13地区の中で3番目に高く、平成28年度25.1%からも増加している状況です。
- 拡張期血圧の高い人の割合が23.0%であり、13地区の中で最も高い状況です。
- HbA1cの高い人の割合が39.7%であり、13地区の中で最も高くなっています。
- 生活習慣では、30分以上の運動習慣がない人の割合が57.8%であり、13地区の中で最も高い状況です。

➤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。

自分の健康状態を「知る」ことから始めませんか?

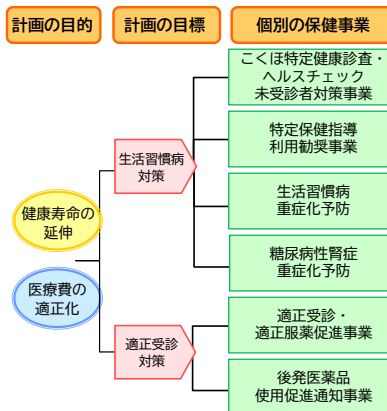
毎年受診しようね



※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®

## 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



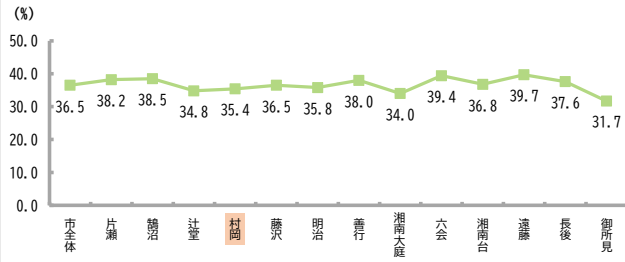


# こくほ特定健康診査の結果等からみた各地区の状況

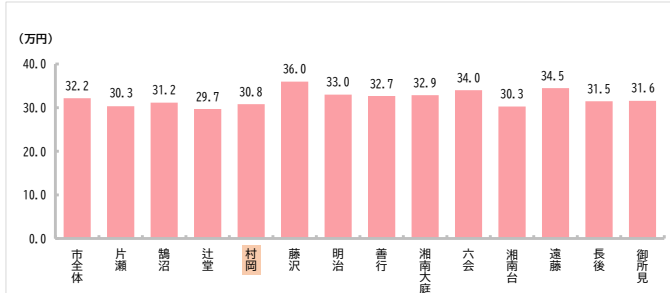
## こくほ特定健康診査とは

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」する健診です。

地区別 こくほ特定健康診査 受診率（令和4年度）



地区別 1人当たり年間医療費（令和4年度）



村岡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	1.9
筋・骨格	1.4
精神	1.1
糖尿病	0.8
慢性腎不全（透析あり）	0.6

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		村岡			片瀬	鵜沼	辻堂	藤沢	明治	善行	湘南大庭	六会	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	75歳以上															
腹囲	男性85cm未満 女性90cm未満	(%)	33.6	31.6	34.5	34.2	29.8	36.0	30.9	31.4	31.4	35.0	32.9	34.2	35.2	33.4	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臓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	(%)	9.3	10.0	9.0	7.9	7.8	7.9	10.0	12.3	9.3	9.6	8.1	10.9	8.8	9.5	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。
		25.0 以上	(%)	24.8	26.4	24.1	26.5	28.6	25.6	21.8	22.5	24.0	24.2	22.9	26.1	24.7	24.8	24.5	25.7	27.6	31.3	
血圧	収縮期	129mmHg 以下	(%)	45.1	30.8	51.1	48.1	31.2	55.2	40.9	44.0	43.2	42.0	49.8	45.4	45.8	46.6	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	23.0	22.3	23.3	18.2	21.4	16.5	17.8	20.3	16.2	17.3	18.7	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	4.0	4.9	3.7	3.6	2.9	2.9	3.5	3.2	3.0	3.2	3.3	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	47.7	51.4	46.2	53.8	52.6	55.5	48.5	48.7	48.9	46.2	50.4	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	24.4	22.5	25.2	21.0	21.6	18.7	21.7	19.0	20.7	19.5	21.8	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	18.7	12.4	21.4	14.9	16.7	20.7	19.9	23.2	22.8	23.9	22.8	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	39.7	27.5	44.8	34.1	32.8	34.8	36.3	31.8	36.9	31.2	34.9	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 <sup>2</sup> 以上	(%)	25.1	12.7	30.3	27.0	15.0	32.0	23.1	25.1	25.8	23.2	24.5	27.6	26.6	21.5	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	村岡	片瀬	鵜沼	辻堂	藤沢	明治	善行	湘南大庭	六会	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	34.0	31.6	30.6	32.7	33.0	32.6	33.6	32.8	32.3	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	32.9	30.0	31.7	31.1	32.4	35.2	36.7	36.6	34.4	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	6.8	6.3	7.3	7.3	8.0	9.2	9.3	8.4	8.1	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	29.2	25.2	26.0	27.4	27.6	34.1	30.8	34.5	28.6	28.4	38.6	36.2	36.9	
喫煙習慣がある人の割合	(%)	10.9	10.6	10.8	10.5	10.3	11.5	10.4	11.2	10.3	11.7	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	57.8	53.6	54.2	51.0	57.0	52.8	56.3	50.2	56.7	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	45.7	44.7	42.0	42.2	44.8	44.0	45.8	44.3	45.9	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	13.5	13.8	11.2	13.0	14.3	10.3	13.2	11.6	13.0	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	21.4	21.5	22.8	21.1	20.4	20.7	20.2	20.8	20.5	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	9.8	12.4	10.0	10.6	10.4	9.5	9.9	9.3	8.2	10.0	6.6	7.6	10.5
	毎日飲酒している人の割合	(%)	25.0	24.6	28.0	26.1	28.5	24.7	26.7	24.4	23.6	22.0	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 [赤色]、  
2番目・3番目に高い地区を [オレンジ色]、  
最も低い地区を [青色]、  
2番目・3番目に低い地区を [水色] で網掛けしています。



# 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
- 血圧：中性脂肪150mg/dL以上またはHDLコレステロール40mg/dL未満
- 脂質：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

あなたの値

mg/dL

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

%

こうなる前に医療機関へ!

糖尿病網膜症

糖尿病腎症

糖尿病神経障害

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)

## あなたの「BMI」は?

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI}$$

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

辻堂地区



データからみる

### 辻堂地区の健康状態は??

- 腹囲が基準値を超えている人の割合が31.4%であり、市全体33.6%より低いものの、平成28年度26.8%から増加している状況です。
- LDLコレステロールの高い人の割合が55.5%であり、13地区の中で最も高くなっています。一方で、中性脂肪の高い人の割合は18.7%であり、13地区の中で最も低い状況です。
- HbA1cの高い人の割合が34.8%であり、平成28年度39.4%から下がっており、良い傾向です。
- 生活習慣では、毎日飲酒している人の割合が28.5%であり、13地区の中でも最も高い状況です。

➤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。  
飲酒を含めた食習慣を見直しましょう。

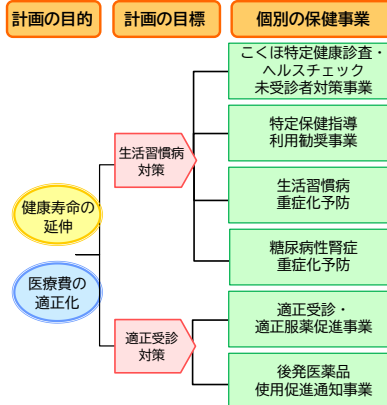
自分の健康状態を「知る」ことから始めませんか?

毎年受診しようね  
そうだね

※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®

## 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

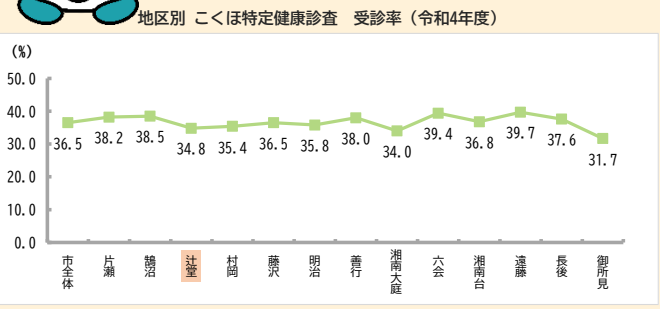




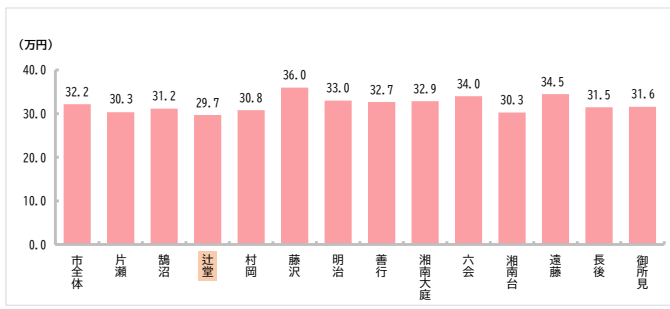
# こくほ特定健康診査の結果等からみた各地区の状況

## 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」する健診です。



地区別 1人当たり年間医療費（令和4年度）



辻堂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	4.0
筋・骨格	2.1
精神	1.8
糖尿病	1.0
高血圧症	0.6

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		辻堂			片瀬	鵜沼	村岡	藤沢	明治	善行	湘南大庭	六会	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	31.4	25.1	34.3	30.9	31.4	34.2	35.0	32.9	34.2	35.2	33.4	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臓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	9.3	11.8	8.1	10.0	12.3	7.9	9.6	8.1	10.9	8.8	9.5	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	24.0	21.3	25.2	21.8	22.5	26.5	24.2	22.9	26.1	24.7	24.8	24.5	25.7	27.6	31.3	
血圧	収縮期	129mmHg 以下	(%)	45.1	30.8	51.1	43.2	29.1	49.6	40.9	44.0	48.1	42.0	49.8	45.4	45.8	46.6	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	16.5	18.2	15.8	18.2	21.4	23.0	17.8	20.3	16.2	17.3	18.7	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	2.9	2.8	3.0	3.6	2.9	4.0	3.5	3.2	3.0	3.2	3.3	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	55.5	56.5	55.0	53.8	52.6	47.7	48.5	48.7	48.9	46.2	50.4	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	18.7	17.2	19.4	21.0	21.6	24.4	21.7	19.0	20.7	19.5	21.8	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	20.7	15.9	22.8	14.9	16.7	18.7	19.9	23.2	22.8	23.9	22.8	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	34.8	22.2	40.5	34.1	32.8	39.7	36.3	31.8	36.9	31.2	34.9	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/1.73㎡ 以上	(%)	25.1	12.7	30.3	25.8	15.3	30.6	23.1	25.1	27.0	23.2	24.5	27.6	26.6	21.5	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	辻堂	片瀬	鵜沼	村岡	藤沢	明治	善行	湘南大庭	六会	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	32.7	31.6	30.6	34.0	33.0	32.6	33.6	32.8	32.3	32.8	30.4	35.5	35.9	
血圧の薬を服薬している人の割合	(%)	34.5	31.1	30.0	31.7	32.9	32.4	35.2	36.7	36.6	34.4	34.5	38.7	38.7	43.5	
血糖の薬を服薬している人の割合	(%)	8.1	7.3	6.3	7.3	6.8	8.0	9.2	9.3	8.4	8.1	7.8	7.6	10.2	9.9	
脂質の薬を服薬している人の割合	(%)	30.3	27.4	25.2	26.0	29.2	27.6	34.1	30.8	34.5	28.6	28.4	38.6	36.2	36.9	
喫煙習慣がある人の割合	(%)	10.9	10.3	10.8	10.5	10.6	11.5	10.4	11.2	10.3	11.7	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	51.0	53.6	54.2	57.8	57.0	52.8	56.3	50.2	56.7	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	42.2	44.7	42.0	45.7	44.8	44.0	45.8	44.3	45.9	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	13.5	14.3	10.3	13.2	11.6	13.0	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	21.1	21.5	22.8	21.4	20.4	20.7	20.2	20.8	20.5	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	10.6	12.4	10.0	9.8	10.4	9.5	9.9	9.3	8.2	10.0	6.6	7.6	10.5
	毎日飲酒している人の割合	(%)	25.0	28.5	28.0	26.1	24.6	24.7	26.7	24.4	23.6	22.0	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 [赤色]、  
2番目・3番目に高い地区を [オレンジ色]、  
最も低い地区を [青色]、  
2番目・3番目に低い地区を [水色] で網掛けしています。



# 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
- 血圧：中性脂肪150mg/dL以上またはHDLコレステロール40mg/dL未満
- 脂質：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



ヘモグロビンエーワンシー

HbA1c  
6.5%以上

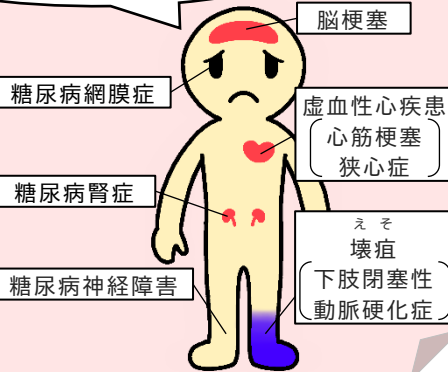
あなたの値

mg/dL

あなたの値

%

こうなる前に医療機関へ!



## あなたの「BMI」は?

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI}$$

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

明治地区



データからみる

### 明治地区の健康状態は??

- BMIが25.0以上の人の割合が22.9%であり、13地区の中で3番目に低いものの、平成28年度22.3%からやや増加している状況です。
- 収縮期血圧の高い人の割合が49.8%であり、13地区の中で2番目に高く、平成28年度44.5%からも増加している状況です。
- 空腹時血糖の高い人の割合が23.2%であり、13地区の中で2番目に高い状況です。
- 生活習慣では、毎日飲酒している人の割合が26.7%であり、13地区の中で3番目に高い状況です。

➤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。  
飲酒を含めた食習慣に気をつけましょう。

自分の健康状態を「知る」ことから始めませんか?

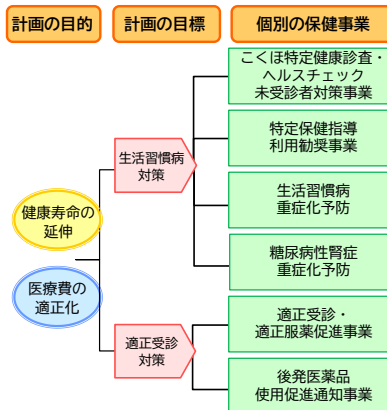
毎年受診しようね



※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®

## 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



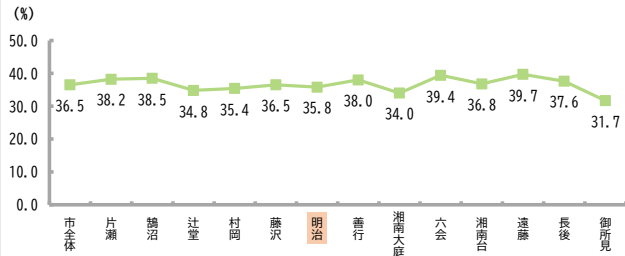


# こくほ特定健康診査の結果等からみた各地区の状況

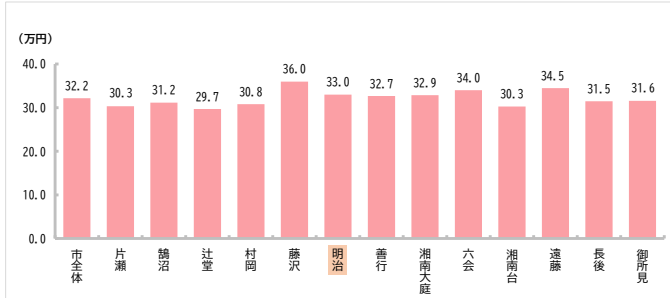
## こくほ特定健康診査とは

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」する健診です。

地区別 こくほ特定健康診査 受診率（令和4年度）



地区別 1人当たり年間医療費（令和4年度）



明治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
筋・骨格	1.3
精神	1.1
慢性腎不全（透析あり）	1.0
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		明治			片瀬	鶴沼	辻堂	村岡	藤沢	善行	湘南大庭	六会	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	32.9	30.1	33.9	30.9	31.4	31.4	34.2	35.0	34.2	35.2	33.4	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臓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	(%)	9.3	10.0	9.0	8.1	8.3	8.1	10.0	12.3	9.3	7.9	9.6	10.9	8.8	9.5	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。
		25.0以上	(%)	24.8	26.4	24.1	22.9	22.5	23.1	21.8	22.5	24.0	26.5	24.2	26.1	24.7	24.8	24.5	25.7	27.6	31.3	
血圧	収縮期	129mmHg以下	(%)	45.1	30.8	51.1	49.8	35.8	54.5	40.9	44.0	43.2	48.1	42.0	45.4	45.8	46.6	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	20.3	20.2	20.3	18.2	21.4	16.5	23.0	17.8	16.2	17.3	18.7	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	3.2	2.0	3.6	3.6	2.9	2.9	4.0	3.5	3.0	3.2	3.3	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	48.7	56.3	46.1	53.8	52.6	55.5	47.7	48.5	48.9	46.2	50.4	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	19.0	19.5	18.9	21.0	21.6	18.7	24.4	21.7	20.7	19.5	21.8	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	23.2	17.2	25.2	14.9	16.7	20.7	18.7	19.9	22.8	23.9	22.8	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	31.8	23.2	34.7	34.1	32.8	34.8	39.7	36.3	36.9	31.2	34.9	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/1.73㎡以上	(%)	25.1	12.7	30.3	24.5	8.3	29.9	23.1	25.1	25.8	27.0	23.2	27.6	26.6	21.5	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	明治	片瀬	鶴沼	辻堂	村岡	藤沢	善行	湘南大庭	六会	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	32.6	31.6	30.6	32.7	34.0	33.0	33.6	32.8	32.3	32.8	30.4	35.5	35.9	
血圧の薬を服薬している人の割合	(%)	34.5	35.2	30.0	31.7	31.1	32.9	32.4	36.7	36.6	34.4	34.5	38.7	38.7	43.5	
血糖の薬を服薬している人の割合	(%)	8.1	9.2	6.3	7.3	7.3	6.8	8.0	9.3	8.4	8.1	7.8	7.6	10.2	9.9	
脂質の薬を服薬している人の割合	(%)	30.3	34.1	25.2	26.0	27.4	29.2	27.6	30.8	34.5	28.6	28.4	38.6	36.2	36.9	
喫煙習慣がある人の割合	(%)	10.9	10.4	10.8	10.5	10.3	10.6	11.5	11.2	10.3	11.7	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	52.8	53.6	54.2	51.0	57.8	57.0	56.3	50.2	56.7	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	44.0	44.7	42.0	42.2	45.7	44.8	45.8	44.3	45.9	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	10.3	13.8	11.2	13.0	13.5	14.3	13.2	11.6	13.0	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	20.7	21.5	22.8	21.1	21.4	20.4	20.2	20.8	20.5	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	9.5	12.4	10.0	10.6	9.8	10.4	9.9	9.3	8.2	10.0	6.6	7.6	10.5
	毎日飲酒している人の割合	(%)	25.0	26.7	28.0	26.1	28.5	24.6	24.7	24.4	23.6	22.0	25.5	22.2	23.4	24.8

### 毎年健診・検診を受けましょう！

自分の健康を「自分でつくり守る」意識が大切だね！



割合が最も高い地区を   
2番目・3番目に高い地区を   
最も低い地区を   
2番目・3番目に低い地区を  で網掛けしています。





# 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
- 血圧：中性脂肪150mg/dL以上またはHDLコレステロール40mg/dL未満
- 脂質：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

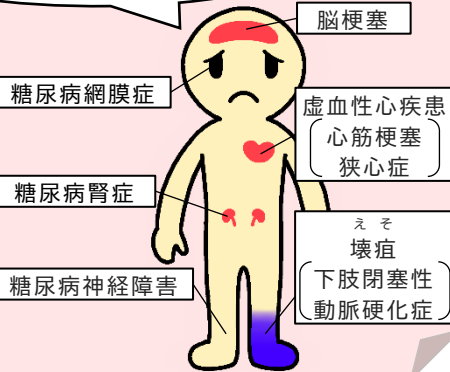
あなたの値

mg/dL

あなたの値

%

こうなる前に医療機関へ!



## あなたの「BMI」は?

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI}$$

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

### 善行地区



データからみる

### 善行地区の健康状態は??

- 腹囲が基準値を超えている人の割合が34.2%、BMIが25.0以上の人の割合が26.1%であり、いずれも市全体より高く、平成28年度からも増加している状況です。
- HbA1cの高い人の割合が36.9%であり、13地区の中で2番目に高い状況です。
- eGFRの高い人の割合が27.6%であり、13地区の中で最も高い状況です。
- 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45.8%であり、市全体44.5%より高い状況です。

➤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。

自分の健康状態を「知る」ことから始めませんか?

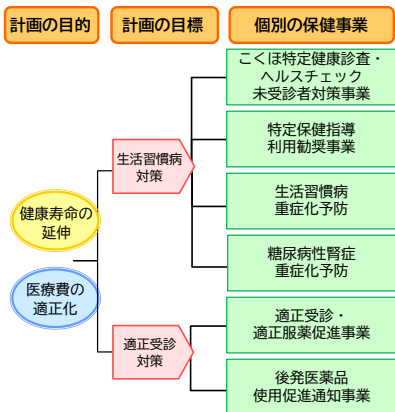
毎年受診しようね  
そうだね  
よね



「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®

※平成28年度は前計画策定時の数値です。

## 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



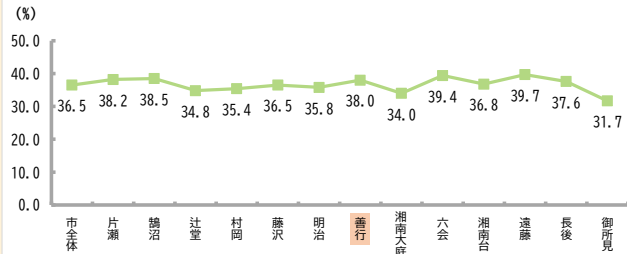


# こくほ特定健康診査の結果等からみた各地区の状況

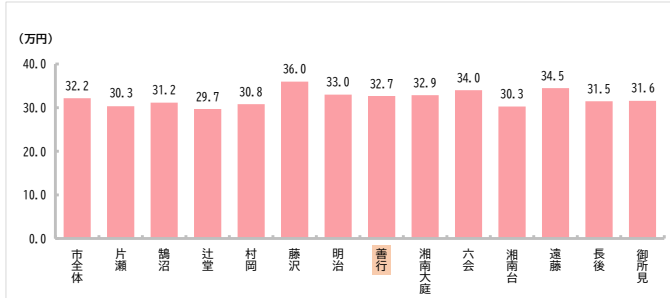
## こくほ特定健康診査とは

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」する健診です。

地区別 こくほ特定健康診査 受診率（令和4年度）



地区別 1人当たり年間医療費（令和4年度）



善行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	3.9
精神	2.0
筋・骨格	1.6
糖尿病	1.3
慢性腎不全（透析あり）	0.9

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		善行			片瀬	鵜沼	辻堂	村岡	藤沢	明治	湘南大庭	六会	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	34.2	34.7	34.0	30.9	31.4	31.4	34.2	35.0	32.9	35.2	33.4	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	10.9	12.5	10.2	10.0	12.3	9.3	7.9	9.6	8.1	8.8	9.5	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	26.1	29.2	24.9	21.8	22.5	24.0	26.5	24.2	22.9	24.7	24.8	24.5	25.7	27.6	31.3	
血圧	収縮期	129mmHg 以下	(%)	45.1	30.8	51.1	45.4	33.9	49.8	40.9	44.0	43.2	48.1	42.0	49.8	45.8	46.6	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	16.2	16.5	16.1	18.2	21.4	16.5	23.0	17.8	20.3	17.3	18.7	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	3.0	3.6	2.7	3.6	2.9	2.9	4.0	3.5	3.2	3.2	3.3	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	48.9	51.0	48.1	53.8	52.6	55.5	47.7	48.5	48.7	46.2	50.4	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	20.7	22.6	20.0	21.0	21.6	18.7	24.4	21.7	19.0	19.5	21.8	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	16.5	25.3	14.9	16.7	20.7	18.7	19.9	23.2	23.9	22.8	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	36.9	25.8	41.2	34.1	32.8	34.8	39.7	36.3	31.8	31.2	34.9	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/1.73㎡ 以上	(%)	25.1	12.7	30.3	27.6	16.1	32.0	23.1	25.1	25.8	27.0	23.2	24.5	26.6	21.5	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	善行	片瀬	鵜沼	辻堂	村岡	藤沢	明治	湘南大庭	六会	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	33.6	31.6	30.6	32.7	34.0	33.0	32.6	32.8	32.3	32.8	30.4	35.5	35.9	
血圧の薬を服薬している人の割合	(%)	34.5	36.7	30.0	31.7	31.1	32.9	32.4	35.2	36.6	34.4	34.5	38.7	38.7	43.5	
血糖の薬を服薬している人の割合	(%)	8.1	9.3	6.3	7.3	7.3	6.8	8.0	9.2	8.4	8.1	7.8	7.6	10.2	9.9	
脂質の薬を服薬している人の割合	(%)	30.3	30.8	25.2	26.0	27.4	29.2	27.6	34.1	34.5	28.6	28.4	38.6	36.2	36.9	
喫煙習慣がある人の割合	(%)	10.9	11.2	10.8	10.5	10.3	10.6	11.5	10.4	10.3	11.7	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	56.3	53.6	54.2	51.0	57.8	57.0	52.8	50.2	56.7	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	45.8	44.7	42.0	42.2	45.7	44.8	44.0	44.3	45.9	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	13.2	13.8	11.2	13.0	13.5	14.3	10.3	11.6	13.0	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	20.2	21.5	22.8	21.1	21.4	20.4	20.7	20.8	20.5	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	9.9	12.4	10.0	10.6	9.8	10.4	9.5	9.3	8.2	10.0	6.6	7.6	10.5
	毎日飲酒している人の割合	(%)	25.0	24.4	28.0	26.1	28.5	24.6	24.7	26.7	23.6	22.0	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番目に高い地区を青  
最も低い地区を緑  
2番目・3番目に低い地区を白で網掛けしています。



# 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
- 血圧：中性脂肪150mg/dL以上またはHDLコレステロール40mg/dL未満
- 脂質：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!

糖尿病網膜症

糖尿病腎症

糖尿病神経障害

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)

## あなたの「BMI」は?

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI}$$

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

湘南大庭地区



データからみる

### 湘南大庭地区の健康状態は??

- 腹囲が基準値を超えている人の割合が35.2%であり、13地区の中で2番目に高く、平成28年度31.4%からも増加している状況です。
- 空腹時血糖の高い人の割合が23.9%であり、13地区の中で最も高い状況です。
- eGFRの高い人の割合が26.6%であり、13地区の中で3番目に高い状況です。
- 生活習慣では、30分以上の運動習慣がない人の割合が50.2%であり、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。  
運動習慣などの良い習慣を継続しましょう。

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

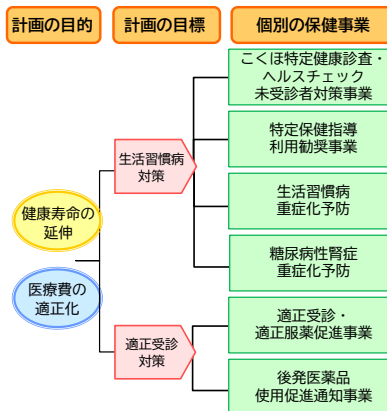
そうだね



※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®

## 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



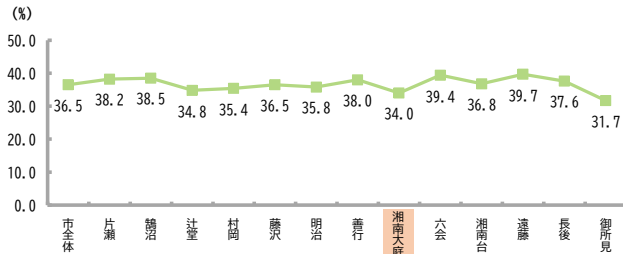


# こくほ特定健康診査の結果等からみた各地区の状況

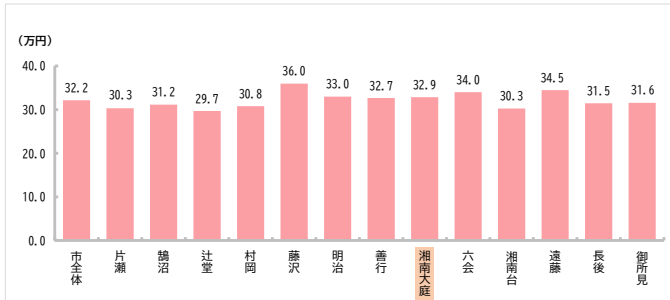
## こくほ特定健康診査とは

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」する健診です。

地区別 こくほ特定健康診査 受診率（令和4年度）



地区別 1人当たり年間医療費（令和4年度）



湘南大庭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	4.6
筋・骨格	2.1
精神	1.7
慢性腎不全 (透析あり)	1.5
糖尿病	1.4

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		湘南大庭		片瀬	鵜沼	辻堂	村岡	藤沢	明治	善行	六会	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	35.2	35.9	34.9	30.9	31.4	31.4	34.2	35.0	32.9	34.2	33.4	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	8.8	10.5	8.3	10.0	12.3	9.3	7.9	9.6	8.1	10.9	9.5	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	24.7	31.2	22.7	21.8	22.5	24.0	26.5	24.2	22.9	26.1	24.8	24.5	25.7	27.6	31.3	
血圧	収縮期	129mmHg 以下	(%)	45.1	30.8	51.1	45.8	29.1	51.0	40.9	44.0	43.2	48.1	42.0	49.8	45.4	46.6	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	17.3	19.1	16.7	18.2	21.4	16.5	23.0	17.8	20.3	16.2	18.7	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	3.2	3.1	3.2	3.6	2.9	2.9	4.0	3.5	3.2	3.0	3.3	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	46.2	49.6	45.1	53.8	52.6	55.5	47.7	48.5	48.7	48.9	50.4	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	19.5	22.0	18.7	21.0	21.6	18.7	24.4	21.7	19.0	20.7	21.8	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	23.9	18.4	25.6	14.9	16.7	20.7	18.7	19.9	23.2	22.8	22.8	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	31.2	21.3	34.3	34.1	32.8	34.8	39.7	36.3	31.8	36.9	34.9	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 <sup>2</sup> 以上	(%)	25.1	12.7	30.3	26.6	12.1	31.2	23.1	25.1	25.8	27.0	23.2	24.5	27.6	21.5	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	湘南大庭	片瀬	鵜沼	辻堂	村岡	藤沢	明治	善行	六会	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	32.8	31.6	30.6	32.7	34.0	33.0	32.6	33.6	32.3	32.8	30.4	35.5	35.9	
血圧の薬を服薬している人の割合	(%)	34.5	36.6	30.0	31.7	31.1	32.9	32.4	35.2	36.7	34.4	34.5	38.7	38.7	43.5	
血糖の薬を服薬している人の割合	(%)	8.1	8.4	6.3	7.3	7.3	6.8	8.0	9.2	9.3	8.1	7.8	7.6	10.2	9.9	
脂質の薬を服薬している人の割合	(%)	30.3	34.5	25.2	26.0	27.4	29.2	27.6	34.1	30.8	28.6	28.4	38.6	36.2	36.9	
喫煙習慣がある人の割合	(%)	10.9	10.3	10.8	10.5	10.3	10.6	11.5	10.4	11.2	11.7	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	50.2	53.6	54.2	51.0	57.8	57.0	52.8	56.3	56.7	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	44.3	44.7	42.0	42.2	45.7	44.8	44.0	45.8	45.9	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	11.6	13.8	11.2	13.0	13.5	14.3	10.3	13.2	13.0	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	20.8	21.5	22.8	21.1	21.4	20.4	20.7	20.2	20.5	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	9.3	12.4	10.0	10.6	9.8	10.4	9.5	9.9	8.2	10.0	6.6	7.6	10.5
	毎日飲酒している人の割合	(%)	25.0	23.6	28.0	26.1	28.5	24.6	24.7	26.7	24.4	22.0	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   
 2番目・3番目に高い地区を   
 最も低い地区を   
 2番目・3番目に低い地区を  で網掛けしています。





# 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。

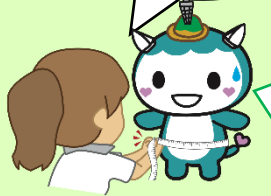
藤沢市のメタボリックシンドローム状況  
【該当者】40～64歳：14.5%  
65～74歳：21.2%  
【予備群】40～64歳：11.5%  
65～74歳：10.4%

## <診断基準>

①腹囲

男性85cm以上  
女性90cm以上

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」



あなたの値  
cm  
おへその位置で測ってね。

- 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
  - 血圧：中性脂肪150mg/dL以上またはHDLコレステロール40mg/dL未満
  - 脂質：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>

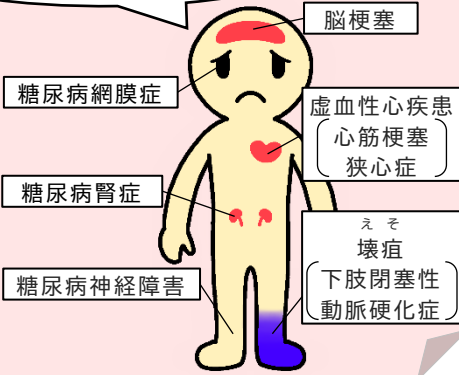
空腹時血糖  
126mg/dL以上

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！



# あなたの「BMI」は？

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI}$$

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。

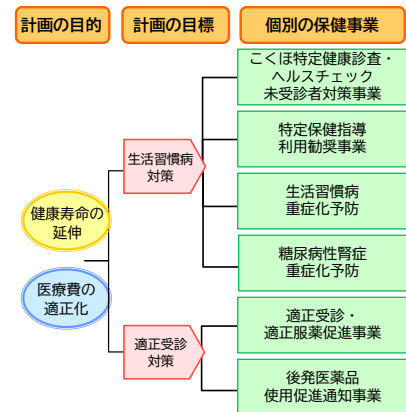
※平成28年度は前計画策定時の数値です。

「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？



## 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



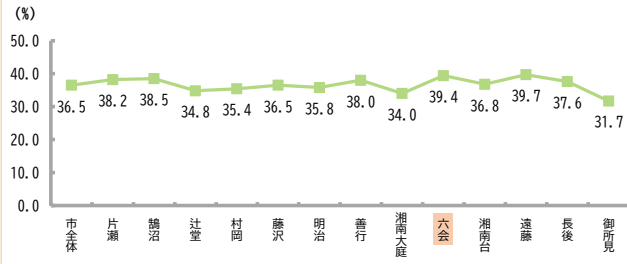


# こくほ特定健康診査の結果等からみた各地区の状況

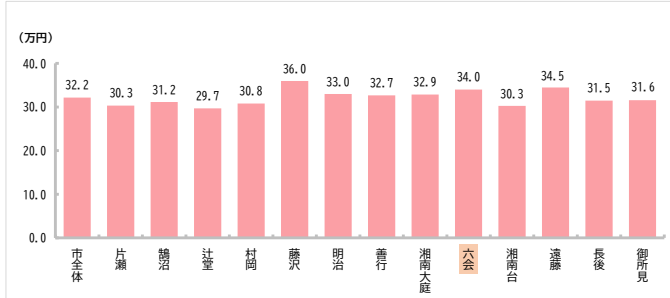
## こくほ特定健康診査とは

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」する健診です。

地区別 こくほ特定健康診査 受診率（令和4年度）



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	(%)	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。
		25.0以上	(%)	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	3.0	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/1.73㎡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！

自分の健康を「自分でつくり守る」意識が大切だね！



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。



# 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

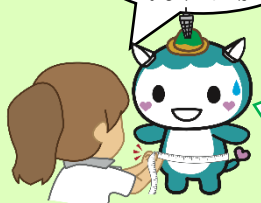
- 【該当者】40～64歳：14.5%
- 65～74歳：21.2%
- 【予備群】40～64歳：11.5%
- 65～74歳：10.4%

## <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
- 血圧：中性脂肪150mg/dL以上またはHDLコレステロール40mg/dL未満
- 脂質：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

あなたの値

mg/dL



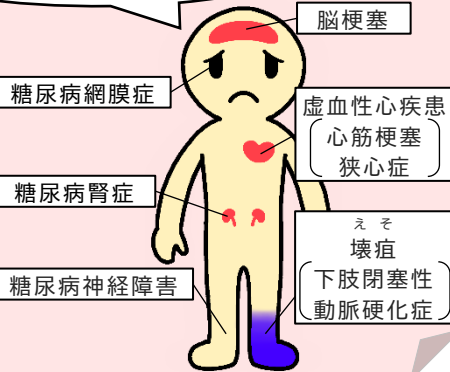
ヘモグロビンエーワンシー

HbA1c  
6.5%以上

あなたの値

%

こうなる前に医療機関へ!



## あなたの「BMI」は?

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI}$$

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

湘南台地区



データからみる

### 湘南台地区の健康状態は??

- 腹囲が基準値を超えている人の割合が35.0%であり、13地区の中で3番目に高く、平成28年度30.9%からも増加している状況です。
- 拡張期血圧の高い人の割合が12.2%であり、13地区の中で最も低い状況です。
- HbA1cの高い人の割合が28.3%であり、13地区の中で最も低い状況です。平成28年度46.5%から大きく下がっており、良い傾向です。
- 生活習慣では、就寝前2時間に夕食を週3回以上摂っている人の割合が14.1%であり、13地区の中で3番目に高い状況です。

➤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。食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®

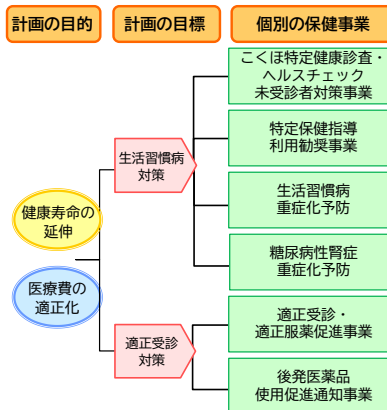
自分の健康状態を「知る」ことから始めませんか?

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



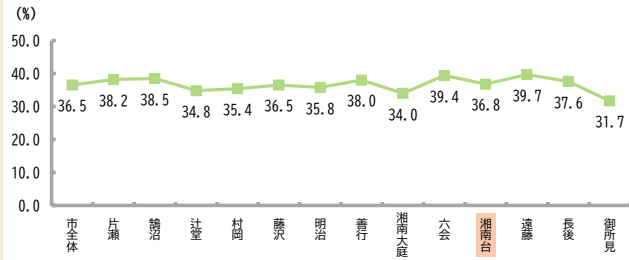


# こくほ特定健康診査の結果等からみた各地区の状況

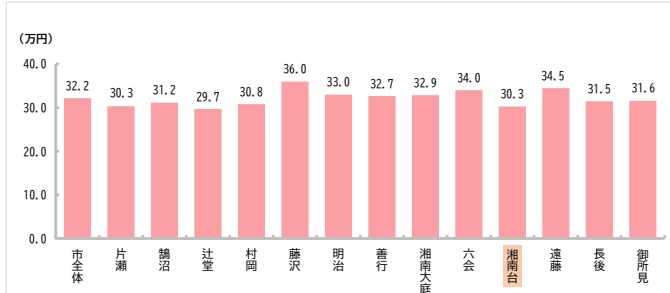
## こくほ特定健康診査とは

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」する健診です。

地区別 こくほ特定健康診査 受診率（令和4年度）



地区別 1人当たり年間医療費（令和4年度）



湘南台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	2.5
精神	1.5
筋・骨格	1.0
糖尿病	0.9
慢性腎不全（透析あり）	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		湘南台		片瀬	鵜沼	辻堂	村岡	藤沢	明治	善行	湘南大庭	六会	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	35.0	32.0	36.3	30.9	31.4	31.4	34.2	35.0	32.9	34.2	35.2	33.4	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	8.6	10.1	8.0	10.0	12.3	9.3	7.9	9.6	8.1	10.9	8.8	9.5	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	24.5	26.7	23.6	21.8	22.5	24.0	26.5	24.2	22.9	26.1	24.7	24.8	25.7	27.6	31.3	
血圧	収縮期	129mmHg 以下	(%)	45.1	30.8	51.1	42.0	27.5	48.4	40.9	44.0	43.2	48.1	42.0	49.8	45.4	45.8	46.6	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	12.2	15.7	10.7	18.2	21.4	16.5	23.0	17.8	20.3	16.2	17.3	18.7	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	3.6	4.8	3.1	3.6	2.9	2.9	4.0	3.5	3.2	3.0	3.2	3.3	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	49.7	53.1	48.2	53.8	52.6	55.5	47.7	48.5	48.7	48.9	46.2	50.4	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	19.3	19.4	19.3	21.0	21.6	18.7	24.4	21.7	19.0	20.7	19.5	21.8	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	22.2	12.9	26.3	14.9	16.7	20.7	18.7	19.9	23.2	22.8	23.9	22.8	20.0	12.5	22.1	血液中のブドウ糖の量をみることで、糖尿病の発見に役立ちます。
	HbA1c	5.5% 以下	(%)	34.1	23.5	38.5	28.3	14.9	34.2	34.1	32.8	34.8	39.7	36.3	31.8	36.9	31.2	34.9	30.8	36.6	33.7	過去1~2ヶ月間の血糖値を反映し、糖尿病の発見に役立ちます。
腎機能	eGFR	60ml/分/1.73㎡ 以上	(%)	25.1	12.7	30.3	25.6	14.6	30.4	23.1	25.1	25.8	27.0	23.2	24.5	27.6	26.6	21.5	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	湘南台	片瀬	鵜沼	辻堂	村岡	藤沢	明治	善行	湘南大庭	六会	遠藤	長後	御所見	
20歳から10kg以上増加した人の割合	(%)	32.8	32.8	31.6	30.6	32.7	34.0	33.0	32.6	33.6	32.8	32.3	30.4	35.5	35.9	
血圧の薬を服薬している人の割合	(%)	34.5	34.5	30.0	31.7	31.1	32.9	32.4	35.2	36.7	36.6	34.4	38.7	38.7	43.5	
血糖の薬を服薬している人の割合	(%)	8.1	7.8	6.3	7.3	7.3	6.8	8.0	9.2	9.3	8.4	8.1	7.6	10.2	9.9	
脂質の薬を服薬している人の割合	(%)	30.3	28.4	25.2	26.0	27.4	29.2	27.6	34.1	30.8	34.5	28.6	38.6	36.2	36.9	
喫煙習慣がある人の割合	(%)	10.9	10.5	10.8	10.5	10.3	10.6	11.5	10.4	11.2	10.3	11.7	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	55.2	53.6	54.2	51.0	57.8	57.0	52.8	56.3	50.2	56.7	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	44.2	44.7	42.0	42.2	45.7	44.8	44.0	45.8	44.3	45.9	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	14.1	13.8	11.2	13.0	13.5	14.3	10.3	13.2	11.6	13.0	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	21.7	21.5	22.8	21.1	21.4	20.4	20.7	20.2	20.8	20.5	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	10.0	12.4	10.0	10.6	9.8	10.4	9.5	9.9	9.3	8.2	6.6	7.6	10.5
	毎日飲酒している人の割合	(%)	25.0	25.5	28.0	26.1	28.5	24.6	24.7	26.7	24.4	23.6	22.0	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       
 2番目・3番目に高い地区を       
 最も低い地区を       
 2番目・3番目に低い地区を      で網掛けしています。





# 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

ふじキュンワは…

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
- 血圧：中性脂肪150mg/dL以上またはHDLコレステロール40mg/dL未満
- 脂質：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

あなたの値

mg/dL

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

%

こうなる前に医療機関へ!

糖尿病網膜症

糖尿病腎症

糖尿病神経障害

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)

## 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

遠藤地区



データからみる

### 遠藤地区の健康状態は??

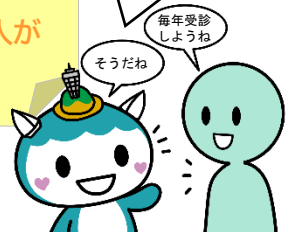
- 腹囲が基準値を超えている人の割合が32.0%であり、市全体33.6%より低いものの、平成28年度29.8%から増加している状況です。
- 収縮期血圧の高い人の割合が50.9%であり、13地区の中で最も高く、平成28年度42.9%から大幅に増加している状況です。
- HbA1cの高い人の割合は30.8%であり、13地区の中で2番目に低く、平成28年度42.6%からも大きく下がっており、良い傾向です。
- 生活習慣では、喫煙習慣がある人の割合が8.1%であり、13地区の中で最も低い状況です。運動習慣・食習慣・飲酒習慣の各項目の割合も低く、良い傾向です。

➤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。  
良い生活習慣を継続しましょう。

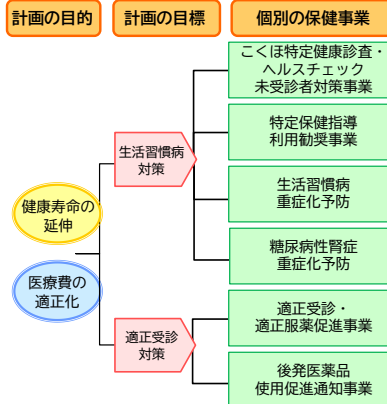
※平成28年度は前計画策定時の数値です。

「キュンとするまち。藤沢」  
公式マスコットキャラクター  
ふじキュンワ

自分の健康状態を「知る」ことから始めませんか?



## 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



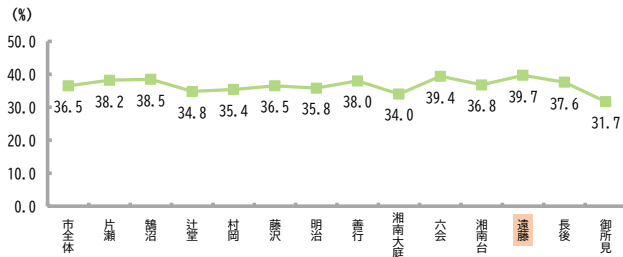


# こくほ特定健康診査の結果等からみた各地区の状況

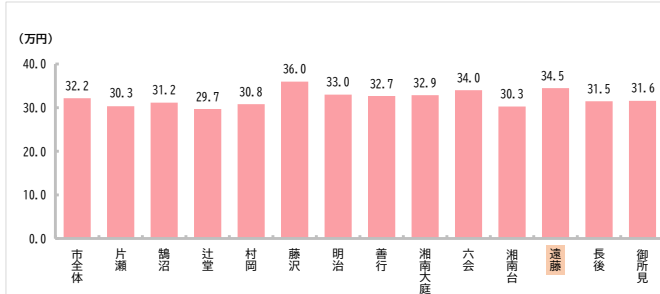
## こくほ特定健康診査とは

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」する健診です。

地区別 こくほ特定健康診査 受診率（令和4年度）



地区別 1人当たり年間医療費（令和4年度）



遠藤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	1.3
筋・骨格	1.2
慢性腎不全 (透析あり)	0.8
精神	0.6
糖尿病	0.6

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		遠藤			片瀬	鵜沼	辻堂	村岡	藤沢	明治	善行	湘南大庭	六会	湘南台	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	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	32.0	32.8	31.8	30.9	31.4	31.4	34.2	35.0	32.9	34.2	35.2	33.4	35.0	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	6.6	4.8	7.1	10.0	12.3	9.3	7.9	9.6	8.1	10.9	8.8	9.5	8.6	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	25.7	31.7	24.0	21.8	22.5	24.0	26.5	24.2	22.9	26.1	24.7	24.8	24.5	27.6	31.3	
血圧	収縮期	129mmHg 以下	(%)	45.1	30.8	51.1	50.9	30.7	56.4	40.9	44.0	43.2	48.1	42.0	49.8	45.4	45.8	46.6	42.0	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	17.6	16.4	17.9	18.2	21.4	16.5	23.0	17.8	20.3	16.2	17.3	18.7	12.2	14.9	21.1	
脂質	HDLコレステロール	40mg/dl 以上	(%)	3.3	3.6	3.1	2.3	3.7	1.9	3.6	2.9	2.9	4.0	3.5	3.2	3.0	3.2	3.3	3.6	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	46.8	52.9	45.1	53.8	52.6	55.5	47.7	48.5	48.7	48.9	46.2	50.4	49.7	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	22.2	24.9	21.5	21.0	21.6	18.7	24.4	21.7	19.0	20.7	19.5	21.8	19.3	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	20.0	15.9	21.1	14.9	16.7	20.7	18.7	19.9	23.2	22.8	23.9	22.8	22.2	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	30.8	21.7	33.2	34.1	32.8	34.8	39.7	36.3	31.8	36.9	31.2	34.9	28.3	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 <sup>2</sup> 以上	(%)	25.1	12.7	30.3	26.6	7.4	31.8	23.1	25.1	25.8	27.0	23.2	24.5	27.6	26.6	21.5	25.6	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	遠藤	片瀬	鵜沼	辻堂	村岡	藤沢	明治	善行	湘南大庭	六会	湘南台	長後	御所見	
20歳から10kg以上増加した人の割合	(%)	32.8	30.4	31.6	30.6	32.7	34.0	33.0	32.6	33.6	32.8	32.3	32.8	35.5	35.9	
血圧の薬を服用している人の割合	(%)	34.5	38.7	30.0	31.7	31.1	32.9	32.4	35.2	36.7	36.6	34.4	34.5	38.7	43.5	
血糖の薬を服用している人の割合	(%)	8.1	7.6	6.3	7.3	7.3	6.8	8.0	9.2	9.3	8.4	8.1	7.8	10.2	9.9	
脂質の薬を服用している人の割合	(%)	30.3	38.6	25.2	26.0	27.4	29.2	27.6	34.1	30.8	34.5	28.6	28.4	36.2	36.9	
喫煙習慣がある人の割合	(%)	10.9	8.1	10.8	10.5	10.3	10.6	11.5	10.4	11.2	10.3	11.7	10.5	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	52.2	53.6	54.2	51.0	57.8	57.0	52.8	56.3	50.2	56.7	55.2	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	43.3	44.7	42.0	42.2	45.7	44.8	44.0	45.8	44.3	45.9	44.2	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	10.3	13.8	11.2	13.0	13.5	14.3	10.3	13.2	11.6	13.0	14.1	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	20.4	21.5	22.8	21.1	21.4	20.4	20.7	20.2	20.8	20.5	21.7	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	6.6	12.4	10.0	10.6	9.8	10.4	9.5	9.9	8.2	10.0	7.6	10.5	
	毎日飲酒している人の割合	(%)	25.0	22.2	28.0	26.1	28.5	24.6	24.7	26.7	24.4	23.6	22.0	25.5	23.4	24.8

毎年健診・検診を受けましょう！

自分の健康を「自分でつくり守る」意識が大切だね！



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。



# 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

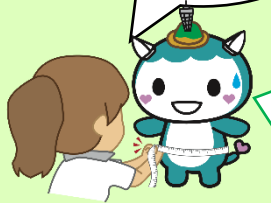
- 【該当者】40～64歳：14.5%
- 65～74歳：21.2%
- 【予備群】40～64歳：11.5%
- 65～74歳：10.4%

## <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
- 血圧：中性脂肪150mg/dL以上またはHDLコレステロール40mg/dL未満
- 脂質：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

あなたの値

mg/dL

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

%

こうなる前に医療機関へ!

糖尿病網膜症

糖尿病腎症

糖尿病神経障害

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)

## あなたの「BMI」は?

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI}$$

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

長後地区



データからみる

### 長後地区の健康状態は??

- 腹囲が基準値を超えている人の割合が38.6%であり、13地区の中で最も高く、平成28年度33.2%からも大幅に増加している状況です。また、BMIが25.0以上の人の割合は27.6%であり、13地区の中で2番目に高い状況です。
- 空腹時血糖の高い人の割合が12.5%であり、13地区の中で最も低い状況です。平成28年度16.5%から下がっており、良い傾向です。
- 生活習慣では、喫煙習慣がある人の割合が12.4%、身体活動を1日1時間以上していない人の割合が47.4%であり、いずれも13地区の中で最も高い状況です。

➤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。喫煙習慣や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®

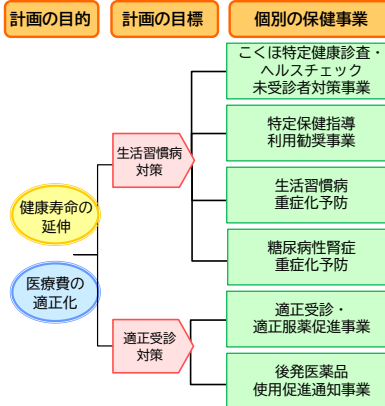
自分の健康状態を「知る」ことから始めませんか?

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



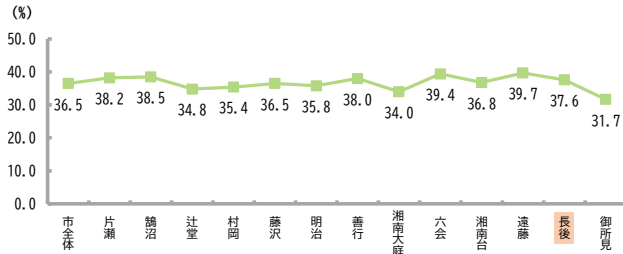


# こくほ特定健康診査の結果等からみた各地区の状況

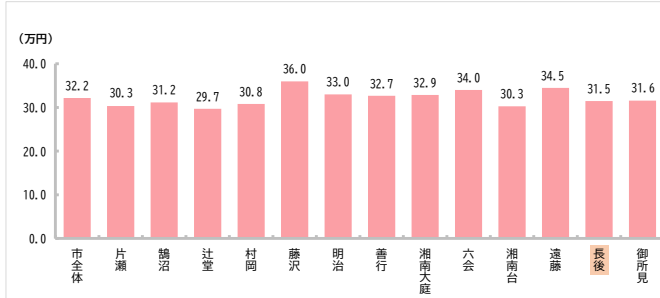
## こくほ特定健康診査とは

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」する健診です。

地区別 こくほ特定健康診査 受診率（令和4年度）



地区別 1人当たり年間医療費（令和4年度）



長後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	1.9
筋・骨格	1.4
精神	1.3
糖尿病	1.0
慢性腎不全 (透析あり)	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		長後			片瀬	鶴沼	辻堂	村岡	藤沢	明治	善行	湘南大庭	六会	湘南台	遠藤	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	38.6	37.7	39.0	30.9	31.4	31.4	34.2	35.0	32.9	34.2	35.2	33.4	35.0	32.0	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臓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	(%)	9.3	10.0	9.0	8.1	6.4	8.7	10.0	12.3	9.3	7.9	9.6	8.1	10.9	8.8	9.5	8.6	6.6	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。
		25.0以上	(%)	24.8	26.4	24.1	27.6	30.1	26.7	21.8	22.5	24.0	26.5	24.2	22.9	26.1	24.7	24.8	24.5	25.7	31.3	
血圧	収縮期	129mmHg以下	(%)	45.1	30.8	51.1	44.8	34.9	48.5	40.9	44.0	43.2	48.1	42.0	49.8	45.4	45.8	46.6	42.0	50.9	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	14.9	21.0	12.6	18.2	21.4	16.5	23.0	17.8	20.3	16.2	17.3	18.7	12.2	17.6	21.1	
脂質	HDLコレステロール	40mg/dl以上	(%)	3.3	3.6	3.1	3.5	4.1	3.2	3.6	2.9	2.9	4.0	3.5	3.2	3.0	3.2	3.3	3.6	2.3	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	44.8	46.8	44.1	53.8	52.6	55.5	47.7	48.5	48.7	48.9	46.2	50.4	49.7	46.8	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	23.5	24.2	23.2	21.0	21.6	18.7	24.4	21.7	19.0	20.7	19.5	21.8	19.3	22.2	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	12.5	10.7	13.2	14.9	16.7	20.7	18.7	19.9	23.2	22.8	23.9	22.8	22.2	20.0	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	36.6	25.3	40.8	34.1	32.8	34.8	39.7	36.3	31.8	36.9	31.2	34.9	28.3	30.8	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 <sup>2</sup> 以上	(%)	25.1	12.7	30.3	26.4	14.4	30.9	23.1	25.1	25.8	27.0	23.2	24.5	27.6	26.6	21.5	25.6	26.6	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	長後	片瀬	鶴沼	辻堂	村岡	藤沢	明治	善行	湘南大庭	六会	湘南台	遠藤	御所見	
20歳から10kg以上増加した人の割合	(%)	32.8	35.5	31.6	30.6	32.7	34.0	33.0	32.6	33.6	32.8	32.3	32.8	30.4	35.9	
血圧の薬を服薬している人の割合	(%)	34.5	38.7	30.0	31.7	31.1	32.9	32.4	35.2	36.7	36.6	34.4	34.5	38.7	43.5	
血糖の薬を服薬している人の割合	(%)	8.1	10.2	6.3	7.3	7.3	6.8	8.0	9.2	9.3	8.4	8.1	7.8	7.6	9.9	
脂質の薬を服薬している人の割合	(%)	30.3	36.2	25.2	26.0	27.4	29.2	27.6	34.1	30.8	34.5	28.6	28.4	38.6	36.9	
喫煙習慣がある人の割合	(%)	10.9	12.4	10.8	10.5	10.3	10.6	11.5	10.4	11.2	10.3	11.7	10.5	8.1	12.2	
運動習慣	30分以上の運動習慣がない人の割合	(%)	54.3	54.1	53.6	54.2	51.0	57.8	57.0	52.8	56.3	50.2	56.7	55.2	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	47.4	44.7	42.0	42.2	45.7	44.8	44.0	45.8	44.3	45.9	44.2	43.3	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	12.3	13.8	11.2	13.0	13.5	14.3	10.3	13.2	11.6	13.0	14.1	10.3	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	19.9	21.5	22.8	21.1	21.4	20.4	20.7	20.2	20.8	20.5	21.7	20.4	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	7.6	12.4	10.0	10.6	9.8	10.4	9.5	9.9	9.3	8.2	10.0	6.6	10.5
	毎日飲酒している人の割合	(%)	25.0	23.4	28.0	26.1	28.5	24.6	24.7	26.7	24.4	23.6	22.0	25.5	22.2	24.8

毎年健診・検診を受けましょう！

自分の健康を「自分でつくり守る」意識が大切だね！



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。





# 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
- 血圧：中性脂肪150mg/dL以上またはHDLコレステロール40mg/dL未満
- 脂質：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

あなたの値

mg/dL

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

%

こうなる前に医療機関へ！

糖尿病網膜症

糖尿病腎症

糖尿病神経障害

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）

## 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

御所見地区



データからみる

### 御所見地区の健康状態は？

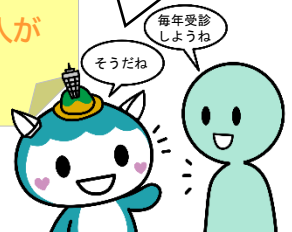
- BMIが25.0以上の人の割合が31.3%であり、13地区の中で最も高く、平成28年度30.3%からも増加している状況です。
- 収縮期血圧の高い人の割合が49.8%、拡張期血圧の高い人の割合が21.1%であり、いずれも市全体より高く、平成28年度からも増加している状況です。
- HDLコレステロールの低い人の割合が4.5%、中性脂肪が高い人の割合が25.3%であり、いずれも13地区の中で最も高い状況です。
- 生活習慣では、就寝前2時間に夕食を週3回以上摂っている人の割合が15.3%であり、13地区の中で最も高い状況です。

➤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。生活習慣を見直しましょう。

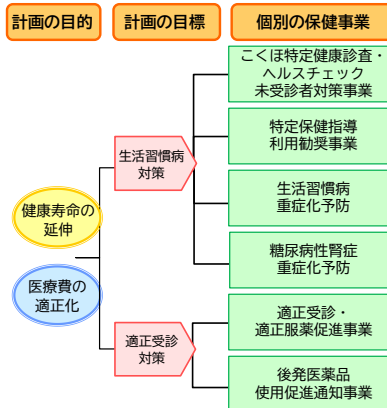
※平成28年度は前計画策定時の数値です。

「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？



## 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

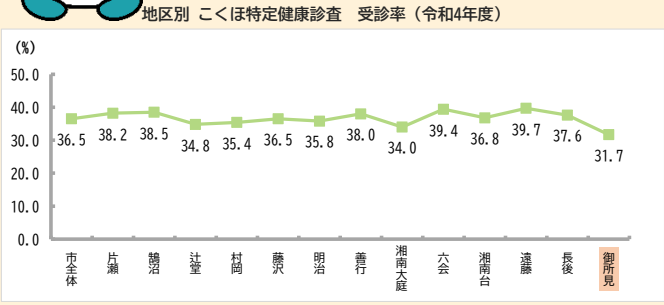




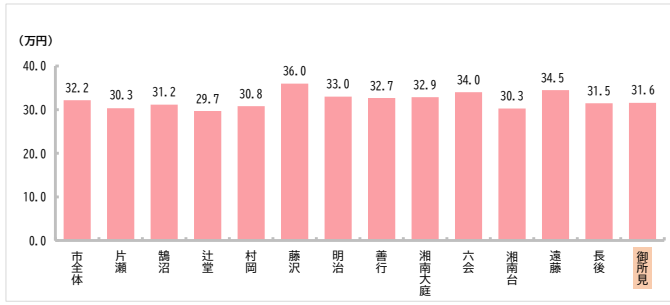
# こくほ特定健康診査の結果等からみた各地区の状況

## 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」する健診です。



地区別 1人当たり年間医療費（令和4年度）



御所見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	2.4
精神	1.0
筋・骨格	0.8
慢性腎不全 (透析あり)	0.7
糖尿病	0.7

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		御所見			片瀬	鶴沼	辻堂	村岡	藤沢	明治	善行	湘南大庭	六会	湘南台	遠藤	長後	検査結果からわかること		
			40~64歳	65~74歳	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	33.2	30.1	34.3	30.9	31.4	31.4	34.2	35.0	32.9	34.2	35.2	33.4	35.0	32.0	38.6	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臓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	6.1	8.7	5.1	10.0	12.3	9.3	7.9	9.6	8.1	10.9	8.8	9.5	8.6	6.6	8.1	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	31.3	32.3	30.9	21.8	22.5	24.0	26.5	24.2	22.9	26.1	24.7	24.8	24.5	25.7	27.6	
血圧	収縮期	129mmHg 以下	(%)	45.1	30.8	51.1	49.8	34.5	55.5	40.9	44.0	43.2	48.1	42.0	49.8	45.4	45.8	46.6	42.0	50.9	44.8	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	21.1	23.6	20.2	18.2	21.4	16.5	23.0	17.8	20.3	16.2	17.3	18.7	12.2	17.6	14.9	
脂質	HDL コレステロール	40mg/dl 以上	(%)	3.3	3.6	3.1	4.5	5.7	4.1	3.6	2.9	2.9	4.0	3.5	3.2	3.0	3.2	3.3	3.6	2.3	3.5	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	42.4	43.7	41.9	53.8	52.6	55.5	47.7	48.5	48.7	48.9	46.2	50.4	49.7	46.8	44.8	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	25.3	22.3	26.4	21.0	21.6	18.7	24.4	21.7	19.0	20.7	19.5	21.8	19.3	22.2	23.5	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	22.1	14.4	25.0	14.9	16.7	20.7	18.7	19.9	23.2	22.8	23.9	22.8	22.2	20.0	12.5	血液中のブドウ糖の量をみることで、糖尿病の発見に役立ちます。
	HbA1c	5.5% 以下	(%)	34.1	23.5	38.5	33.7	27.1	36.1	34.1	32.8	34.8	39.7	36.3	31.8	36.9	31.2	34.9	28.3	30.8	36.6	過去1~2ヶ月間の血糖値を反映し、糖尿病の発見に役立ちます。
腎機能	eGFR	60ml/分/1.73㎡ 以上	(%)	25.1	12.7	30.3	21.0	9.6	25.3	23.1	25.1	25.8	27.0	23.2	24.5	27.6	26.6	21.5	25.6	26.6	26.4	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	御所見	片瀬	鶴沼	辻堂	村岡	藤沢	明治	善行	湘南大庭	六会	湘南台	遠藤	長後
20歳から10kg以上増加した人の割合	(%)	32.8	35.9	31.6	30.6	32.7	34.0	33.0	32.6	33.6	32.8	32.3	32.8	30.4	35.5
血圧の薬を服用している人の割合	(%)	34.5	43.5	30.0	31.7	31.1	32.9	32.4	35.2	36.7	36.6	34.4	34.5	38.7	38.7
血糖の薬を服用している人の割合	(%)	8.1	9.9	6.3	7.3	7.3	6.8	8.0	9.2	9.3	8.4	8.1	7.8	7.6	10.2
脂質の薬を服用している人の割合	(%)	30.3	36.9	25.2	26.0	27.4	29.2	27.6	34.1	30.8	34.5	28.6	28.4	38.6	36.2
喫煙習慣がある人の割合	(%)	10.9	12.2	10.8	10.5	10.3	10.6	11.5	10.4	11.2	10.3	11.7	10.5	8.1	12.4
運動習慣															
30分以上の運動習慣がない人の割合	(%)	54.3	55.3	53.6	54.2	51.0	57.8	57.0	52.8	56.3	50.2	56.7	55.2	52.2	54.1
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	45.9	44.2	43.3	47.4
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	15.3	13.8	11.2	13.0	13.5	14.3	10.3	13.2	11.6	13.0	14.1	10.3	12.3
食習慣															
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	17.2	21.5	22.8	21.1	21.4	20.4	20.7	20.2	20.8	20.5	21.7	20.4	19.9
朝食を週3回以上抜いている人の割合	(%)	9.7	10.5	12.4	10.0	10.6	9.8	10.4	9.5	9.9	9.3	8.2	10.0	6.6	7.6
飲酒習慣															
毎日飲酒している人の割合	(%)	25.0	24.8	28.0	26.1	28.5	24.6	24.7	26.7	24.4	23.6	22.0	25.5	22.2	23.4

毎年健診・検診を受けましょう！

自分の健康を「自分でつくり守る」意識が大切だね！



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。