

保健師コラム

けんぽだより
2025年8月号
掲載



みんなの健診 2024

2024年度の健康診断結果がまとまりました。過去4年分の変化は以下の通りです。※数値省略
我が組合の課題である「血糖」は2024年度最新結果ではやや改善傾向にありました。このまま下がっていくと将来的にも安心ですね。併せて緩いながらも増加傾向にある「血圧」も決して油断はできません(図1)。血圧や血糖が上昇する原因の8割は生活習慣からくるものです。特に就寝前2時間以内の夕食や晩酌→睡眠不足といった悪循環を断ち切る工夫や対策が必要かもしれません(図2)。

図1：生活習慣病リスク保有者割合の経年比

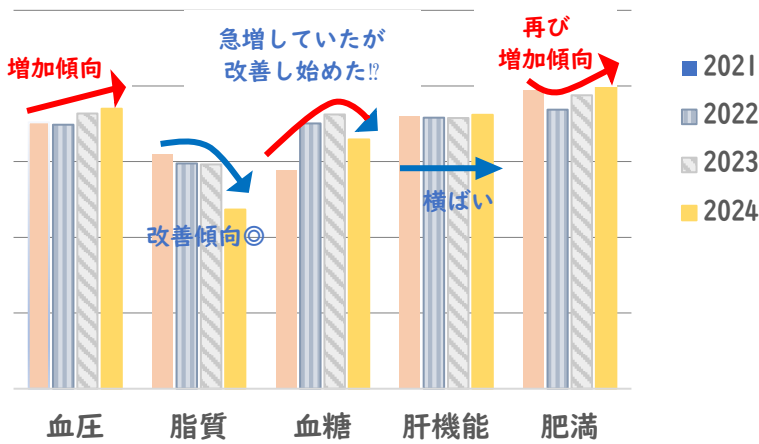


図3：特定保健指導実施と対象者割合の比較

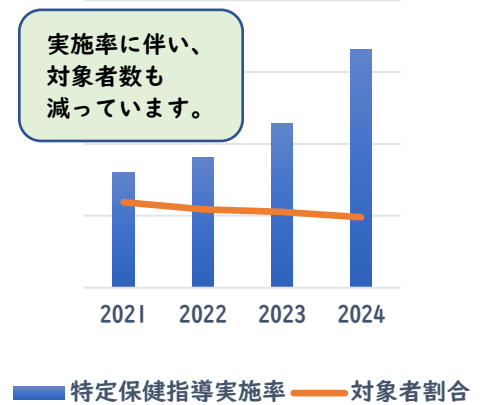


図2：適正な生活習慣を有する者の割合の経年比

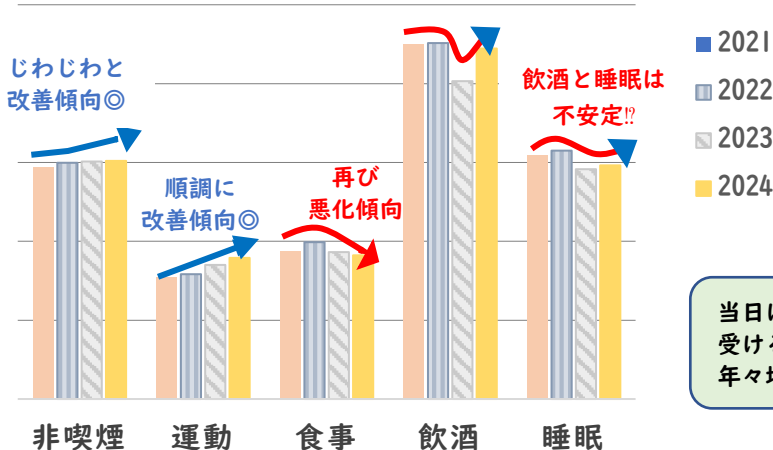
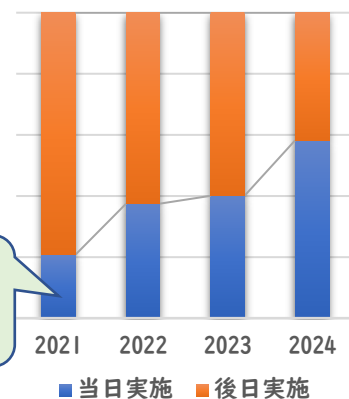


図4：当日指導件数と後日指導件数の推移



また、特定保健指導の実施率はおかげさまで年々上昇傾向です。そして実施率が上がれば上がるほど翌年の指導該当者数も年々減少していることがわかります(図3)。

さらに、保健指導を健康診断当日に受ける方も年々増加しています(図4)。健康診断当日にその場で指導を受けておくと早期に生活の見直しを図れるほか、手間も時間もかからず、良いことばかりです。

健康診断当日にお声がかかった方はその場で受けられるよう、時間に余裕をもって会場に行きましょう。