



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

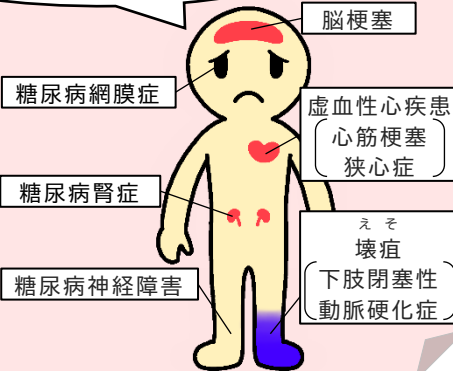
HbA1c

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?

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

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?

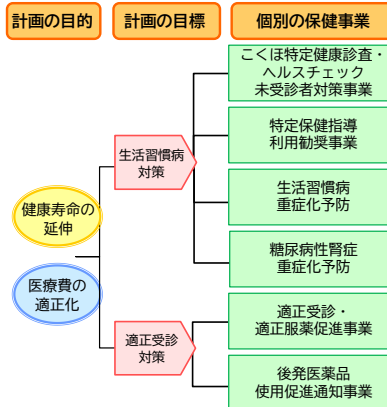
毎年受診しようね  
そうだね



※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

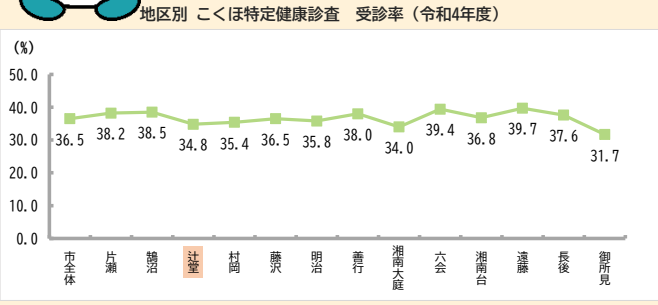




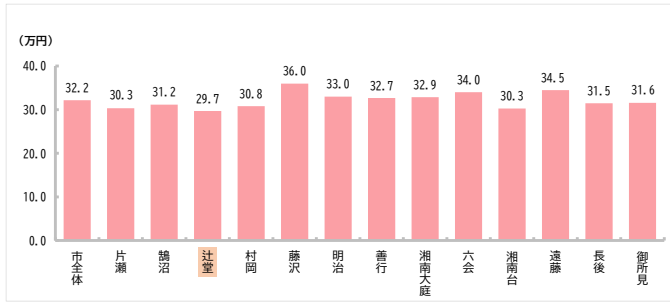
# こくほ特定健康診査の結果等からみた各地区の状況

## 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	(%)	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。
		25.0 以上	(%)	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/1.73m <sup>2</sup> 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       
 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。