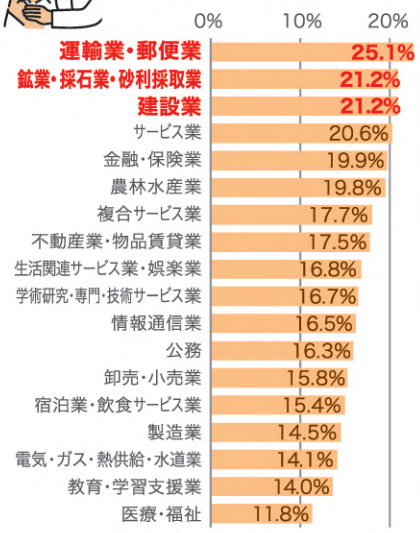
全国健康保険協会青森支部提供 令和3年度 業種別データ

※青森市に住所を有する事業所(協会けんぽ青森支部加入事業所に限る)に勤務している、35~74歳の協会けんぽ加入者の令和3年度健診結果を集計

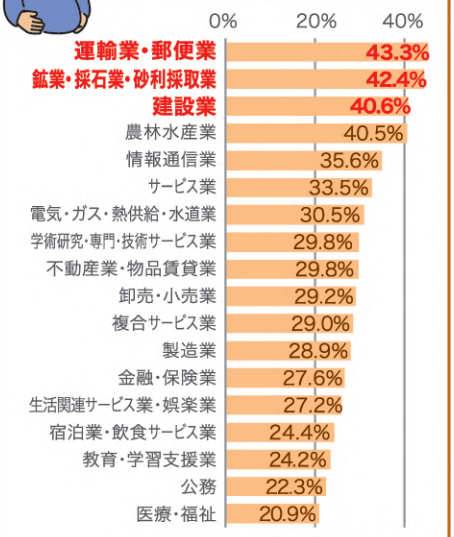
糖尿病リスクあり



上位の業種では約4人に1人が糖尿病リスクあり

空腹時血糖値 110mg/dl以上、または HbA1c6.0%以上または薬剤治療ありのかた

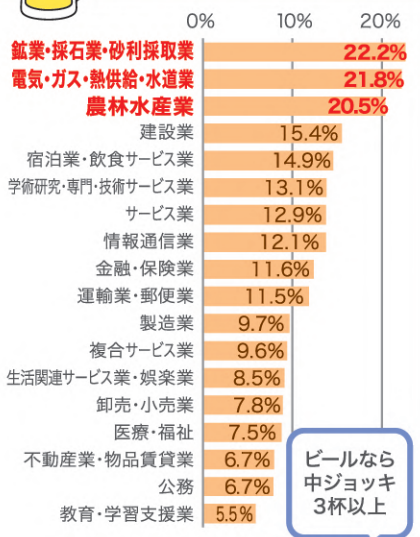
メタボ＋メタボ予備群



上位の業種では約2.5人に1人がメタボまたはメタボ予備群

メタボリックシンドローム
※内臓脂肪の蓄積…腹囲:男性85cm・女性90cm以上で血糖・脂質・血圧のうち2つ以上リスク有
＋
メタボ予備群
※内臓脂肪の蓄積に加え、1つリスク有

飲酒（3合以上）



ビールなら中ジョッキ3杯以上

上位の業種では約5人に1人が多量飲酒

1回あたりが3合以上多量飲酒をしているかたの割合

体の変化を放っておくと 知らぬ間に 大きな病気に！

動脈硬化は症状無く進行するため 自分の体について 正しく知ることが大切！

健診結果の「見える化」なぜ大切？

健診結果から自分の健康リスクを正しく知りましょう
健診結果構造図による保健指導実施中！

健診を受けっぱなしにしていませんか？
健康づくり推進課では動脈硬化のリスクが一目で分かる「健診結果構造図」を用いた保健指導を実施しています。
出前健康講座や個別面接等で健診結果の見方を詳しくお知らせすることも可能です。

リスクの備えは健診結果の「見える化」から
糖尿病等の生活習慣病に備えませんか？
来所・企業訪問、いずれも大歓迎。
保健師や管理栄養士に相談いただけます。
お申込みお待ちしています！

【申込先】青森市保健所　健康づくり推進課
【☎】017-718-2912
【必要なもの】自身の健康診断結果

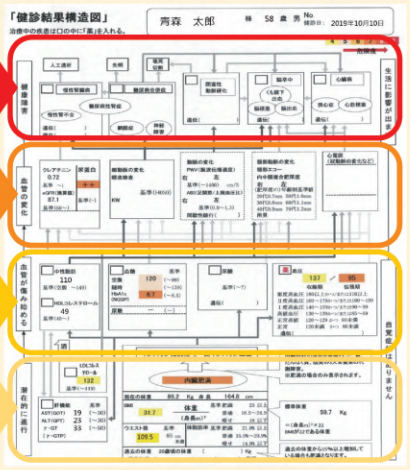
危険度 4 5 6 7 8 9

この列に色がついていたかた
健康障害が起きています すぐに治療を！

この列に色がついていたかた
血管の変化(動脈硬化)が 起こっていると思われます

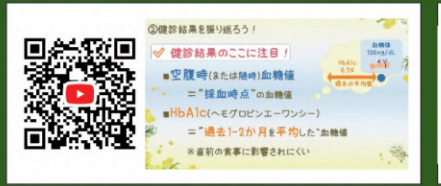
この列に色がついていたかた
自覚症状なく**血管が少しずつ 傷み始めています**

この列に色がついていたかた
自覚症状なく**動脈硬化が 潜在的に進行しているかも**



楽しく手軽に♪ 健康づくり動画を活用しよう！ ～公開中の動画を一部ご紹介～

いずれもQRコードから簡単にご視聴可能♪Youtube 青森市公式チャンネル、青森市保健部公式チャンネルで検索



▲糖尿病を予防しよう　糖尿病ってなあに？

▲ねぶたんと糖尿病を予防しよう大作戦！

▲糖尿病を予防しよう　運動編①

肥満・糖尿病予防対策

オフィスでも、おうちでも！イスに座ってできる運動

提供：青森県立中央病院　健康推進室　健康運動指導士　西村司氏・境沙織氏

① スクワット

足は肩幅、手は胸の前に組んで、膝を少し曲げた状態から４秒かけてゆっくりと腰を下ろす。イスにお尻が着いたら、４秒かけてゆっくりと腰を上げる。（８秒×４セット）

② 腹筋

イスの手前側に座り、座面を持つ。足を床から少し離れる程度上げる。
（２０秒×４セット）

※呼吸を止めずに、無理のない範囲で行いましょう。

生活習慣病予防教室（メディコトリム）開催のお知らせ

県病では、健診で指摘を受けたかたや減量の仕方がわからないかたなど（医師から運動制限をされていないかた）を対象に『生活習慣病予防教室』を行っています。出張での健康教室や講演なども行っています。詳しくは、県病ホームページをご覧ください。

【お問い合わせ】
青森県立中央病院
健康推進室
☎017-726-8402

元気プラザ・西部市民センター　トレーニングルームのご案内

～事前手続き不要、お気軽にご利用下さい～

料金　1回2時間　210円
障害者手帳有 / 70歳以上 ⇒110円

対象　18歳以上のかたならどなたでも利用できます。
（付き添いなしで歩行できるかた）

時間　月~土　10:00～21:00
日・祝　10:00～17:30

室内用の運動靴を持参して下さい。

休館日　元気プラザ……火曜日、年末年始
西部市民センター…第3日曜日、第3日曜日の翌日以外の月曜日、年末年始

【お問い合わせ】青森市保健所　健康づくり推進課　☎017-718-2909

利用までの流れ

STEP 1　申込み

＜申込・お問い合わせ先＞
青森県医師会
健やか力推進センター
☎017-763-5590

STEP 2　打合せ

日程は？
場所は？
人数は？
料金は？
健診タイプは？
準備物品は？

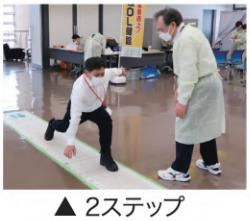
STEP 3　実　施

(1) 標準型
・測定（11項目）
・健康教養講義
・結果説明

(2) 簡易型
・測定（4項目）
・結果説明

協同組合 青森総合卸センターでの実施の様子

▲ 結果説明



▲ 2ステップ

▲ 立ち上がりテスト

▲ ベジチェック

参加者の声

普段の健康診断とは違う項目の検査が受けられ、結果もすぐ出た。食生活だけでなく、筋力をもっとつける必要があるなど、どこを改善すればいいか分かって良かった。

昨年も参加し、検査結果があまり良くなかった項目を１年かけて改善してきた。昨年と比べて数値が良くなっていたので、引き続き、頑張りたい。

QOL健診は会社ぐるみの健康づくりを応援！

QOL健診の利点

✓即日で測定・結果説明・健康教育までを完結！
✓健康づくりへの関心が薄い若年世代へのアプローチが有効！
✓日常生活レベルの測定で、自身の生活に気付きを与える！

従業員の健康づくりを応援！ QOL健診