



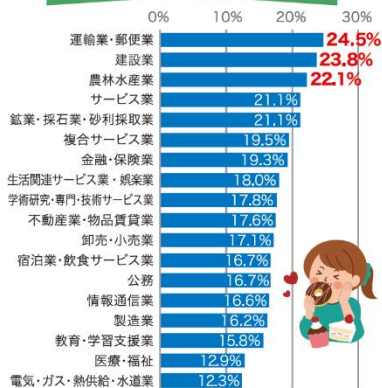
健診結果、 活用してますか？

健診結果は、血管の老化度を示すバロメーターです。
また、健康診断の問診では、**健診結果に関係する生活習慣**について確認しています。
血管の老化（動脈硬化）は、症状なく進んでいきます。
症状のないうちに**生活習慣を振り返ってみませんか。**

全国健康保険協会青森支部提供 令和4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4年度健診結果を集計

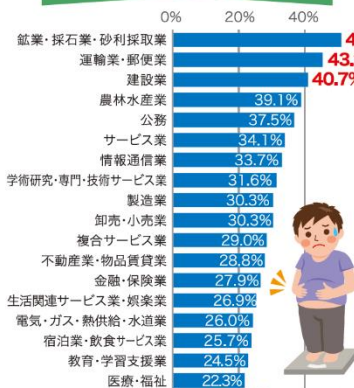
糖尿病リスクあり



※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

上位の業種では
約4人に1人が
糖尿病リスクあり

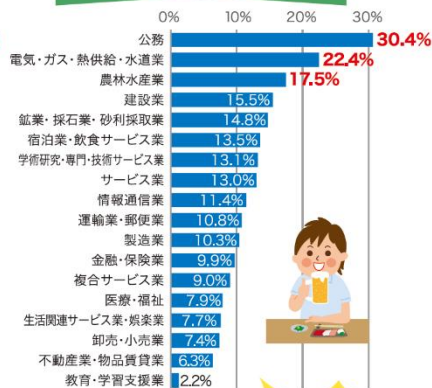
メタボ+メタボ予備群



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)+
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+1つリスク有

上位の業種では
約2人に1人が
**メタボまたは
メタボ予備群**

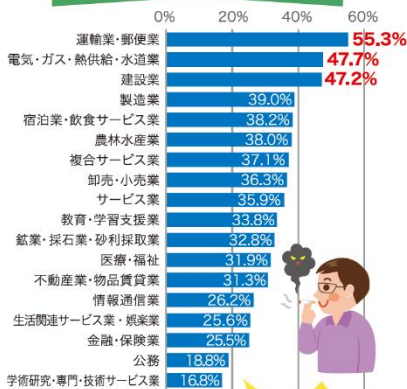
飲酒（3合以上）



※飲酒1回あたり3合以上の
多量飲酒をしている割合
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

業種別喫煙率



※「たばこを習慣的に
吸っている」
かたの割合

上位の業種では
約2人に1人が
喫煙

健康は日々の生活から！お役立ちツール紹介



「卒煙サポート ミニッツ講座」

「糖尿病を
予防しよう！
運動編」



【青森市保健部
公式チャンネル】
(YouTube)から
どうぞ！



ねぶたと一緒に
「血管いきいき講座」
(青森市公式YouTubeチャンネル)

あなたの飲酒を見守る
**アルコール
ウォッチ**



「アルコールウォッチ」
(飲酒量から純アルコール量・アルコールの分解
時間を計算できるツールです！/厚生労働省)

青森市健康寿命延伸会議

一般社団法人青森市医師会、一般社団法人青森市歯科医師会、一般社団法人青森市薬剤師会、公益財団法人青森県総合健診センター、青森市教育委員会、青森市町会連合会、青森市浪岡町内会連合会、社会福祉法人青森市社会福祉協議会、全国健康保険協会青森支部、青森市国民健康保険運営協議会、青森市小学校長会、青森市中学校長会、青森市PTA連合会、青森市保育連合会、青森市私立幼稚園協会、青森商工会議所、青森市浪岡商工会、青森県中小企業団体中央会、一般社団法人青森県経営者協会、協同組合青森総合卸センター、株式会社プロクレアホールディングス、公益社団法人青森県看護協会、公益社団法人青森県栄養士会、青森市食生活改善推進委員会、特定非営利活動法人日本健康運動指導士会青森県支部、一般財団法人青森市スポーツ協会、特定非営利活動法人青森県ウォーキング協会、特定非営利活動法人あおり男女共同参画をすすめる会、あおり健康づくりリーダー会、公立大学法人青森県立保健大学、学校法人青森田中学園青森中央学院大学、青森大学、公立大学法人青森公立大学

「あおり健康づくり実践企業だより 2025」

発行 青森市健康寿命延伸会議事務局
(青森市保健部 青森市保健所 健康づくり推進課 健康寿命対策室)
〒030-0962 青森市佃2丁目19番13号
TEL:017-718-2912 FAX:017-743-6276
令和7年3月発行

バックナンバーについては 青森市ホームページをご覧ください！

◆トップページ>福祉・健康>健康・医療>健康づくり
こちらの二次元コードからご覧いただけます！ →

