

生活習慣病に注意！

「危険です」

下記は当健保の被保険者 9,535 人（令和3年度）について調べた結果です。
 患者予備軍群・治療放置群といった「候補」の方もたくさんいます。
 生活習慣病は自覚症状がありません。他人事ではありません。



鉄道弘済会健康保険組合 生活習慣病リスク分布「健康課題マップ」※被保険者（各年度継続在籍）・全年齢

生活習慣病では未通院（未治療）					生活習慣病通院（治療）歴あり		
未把握 (健診未受診)	正常群	不健康群	患者予備群	治療放置群	生活習慣病群	重症化群	生活機能低下群
不明	正常値レベル	保健指導が必要なレベル	病院で診察を受けたほうが良いレベル	治療する必要があるレベル	合併症はない	合併症に進行しています	重篤な状態になっています
	血糖： 110mg/dl未満又はHbA1c5.6%未満	血糖： 110mg/dl以上又はHbA1c5.6%以上	血糖： 126mg/dl以上又はHbA1c6.5%以上	血糖： 140mg/dl以上又はHbA1c7.0%以上	2型糖尿病・高血圧症・脂質異常症のいずれかがあり、合併症はない状態	生活習慣病があり、糖尿病性合併症・脳血管疾患・動脈疾患・虚血性心疾患がある状態	入院を伴う四肢切断急性期・冠動脈疾患急性期・脳卒中急性期、および透析期(通院含む)の状態
	血圧： 85/130mmHg未満	血圧： 85又は130mmHg以上	血圧： 90又は140mmHg以上	血圧： 100又は160mmHg以上			
	中性脂肪： 150mg/dl未満又はLDL：120未満又はHDL：40以上	中性脂肪： 150mg/dl以上又はLDL：120以上又はHDL：40未満	中性脂肪： 300mg/dl以上又はLDL：140以上又はHDL：35未満	中性脂肪： 400mg/dl以上又はLDL：160以上又はHDL：30未満			

該 当 者 数	2021年度	2,844	716	1,223	848	658	1,430	520	27
	2020年度	2,809	803	1,279	883	690	1,389	521	29
	2019年度	3,081	747	1,355	796	515	1,249	494	28
割 合	2021年度	-	13.2%	22.6%	15.6%	12.1%	26.4%	9.6%	0.5%
	2020年度	-	14.4%	22.9%	15.8%	12.3%	24.8%	9.3%	0.5%
	2019年度	-	14.4%	26.1%	15.4%	9.9%	24.1%	9.5%	0.5%
	他健保 2021年度	-	25.2%	24.8%	15.1%	9.6%	19.1%	5.9%	0.3%
医療費	2021年度	-	100,292	101,526	111,510	87,535	265,729	517,732	4,303,130

「どうすればいいのだ？」「日頃から健康に気をつけましょう」

- ・ 適度な運動 ウォーキング、通勤時に座らずつま先立ち、昼休みの散歩・・・
- ・ 十分な睡眠 Sleep is better than medicine 「睡眠はくすりに勝る」
- ・ 禁煙 やめて長生き
- ・ バランスのとれた食生活 いろいろあるらしいですが、野菜から食べるといいらしいです