

① 健康づくり全般

- ★メタボ予防のための特定健診は
40歳になったら毎年受診しましょう。
- ★特定健診を受診した結果、メタボ該当者や予備群だった方は、**特定保健指導**を受けることができます。
- ★がん治療の一番の決め手は**早期発見**です。

①健康づくり全般

- ・「メタボ予防のための特定健診は40歳になったら毎年受診しましょう。」
 - ・「特定健診を受診した結果、メタボ該当者や予備群だった方は、特定保健指導を受けることができます。」
 - ・「がん治療の一番の決め手は早期発見です。」
- =理解度確認テストのヒントです。

埼玉県の現状（都道府県順位）



- ◆ 平均年齢が若い（46.9歳・全国第7位）
- ◆ 高齢化率が低い（27.1%・全国第6位）

出典：e-Stat 令和2年国勢調査 表2-1、表2-3
<https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&toukei=00200521&tstat=000001136464&cycle=0&class1=000001136466&tclass2val=0>



- ◆ 医療費が少ない（約386千円※1・全国第4位）
- ◆ 介護給付費が少ない（約243千円※2・全国第3位）

※1…1人あたりの年間医療費 ※2…1人あたりの年間介護給付費

出典：（公社）国民健康保険中央会 医療費速報令和6年度診療分
<https://www.kokuho.or.jp/statistics/iryoyuhi/2024-0729-0951-11.html>
 e-Stat 令和5年度介護保険事業状況報告（年報）表02T、表08-2-4T
<https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&toukei=00450351&tstat=000001031648&cycle=8&class1=000001231245&tclass2val=0>

まずは、みなさんが住む（働かれる）埼玉県の健康に関する現状について、簡単にご紹介させていただきます。

埼玉県の現状（都道府県順位）は、
 ○平均年齢が若い（46.9歳・全国第7位）（国勢調査 R2） ※若い順
 ○高齢化率が低い（27.1%・全国第6位）（国勢調査 R2） ※低い順
 という特徴があります。

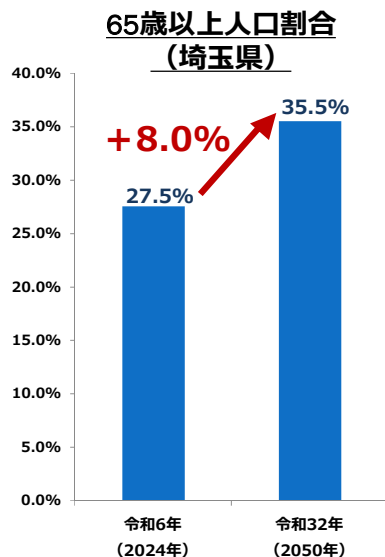
若い県のため
 ○1人あたりの医療費は38万6千円と低い順で全国第4位、
 （1人あたりの年間医療費：R6国保医療費）
 ○1人あたりの介護給付費は24万3千円と低い順で全国第3位となっています。
 （1人あたりの年間介護給付費：R5介護保険事業状況報告）

<参考>

項目	埼玉県	都道府県順位		年次
1人あたり医療費 （前期高齢者：国保一般）	539,503円	11	少ない順	R6
1人あたり 後期高齢者医療費	866,344円	12	少ない順	R6

出典：（公社）国民健康保険中央会 医療費速報令和6年度診療分
<https://www.kokuho.or.jp/statistics/iryoyuhi/2024-0729-0951-11.html>

高齢化率の上昇



	令和6年 (2024年)		令和32年 (2050年)		高齢化率 の 伸び (ポイント)
	総人口 (千人)	65歳以上 人口 (千人)	65歳以上 人口割合 (%)	65歳以上 人口割合 (%)	
埼玉県	7,332	2,018	27.5	35.5	8.0

出典：内閣府 令和7年版高齢社会白書（全体版） 4 地域別に見た高齢化
https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2025/html/zenbun/s1_1_4.html



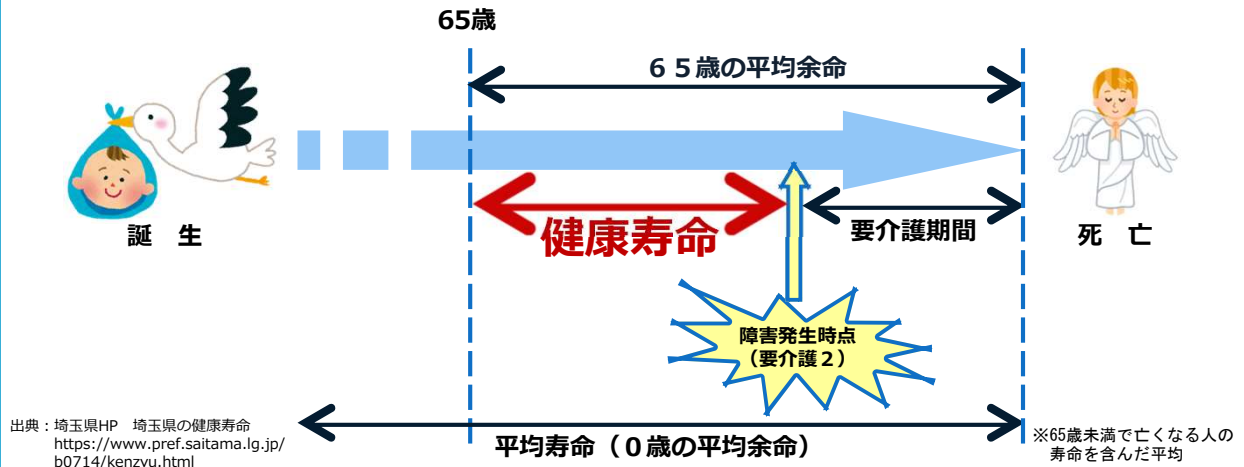
長寿社会を“健康”で長生き → 健康寿命をのばそう！！

埼玉県の65歳以上人口割合は令和6年では27.5%でしたが、令和32年には35.5%に上昇すると見込まれています。

これから迎える長寿社会で、いつまでも元気で活力ある埼玉でいるためには、みんなが「健康」で長生きすることが必要です。そこで、「健康寿命」をのばしていこうという考え方が出てきました。

健康寿命（埼玉県版）

- ◆ 65歳の方が健康で自立した生活を送れる期間
⇒具体的には、65歳から「**要介護2**」になるまでの期間
- ◆ 健康寿命（令和5年） 男性 **18.03年** 女性 **20.99年**
注）厚生労働省による都道府県別健康寿命とは算出方法が違います。



埼玉県では「健康寿命」を「65歳の方が健康で自立した生活を送れる期間」と定義しています。

具体的には、65歳になった方が「要介護2」になるまでの期間を指します。「要介護2」とは、食事や排せつ、移動など日常生活で介助が必要となる状態を言います。

- 健康寿命（令和5年度）
 - 男性 18.03年 ⇒ 83.03歳
 - 女性 20.99年 ⇒ 85.99歳

埼玉県版の健康寿命は、国（厚生労働省）が公表している健康寿命とは算出方法が異なります。

<参考>要介護1：日常生活において、部分的な介助が必要となる状態

<参考>国の健康寿命の定義

「日常生活に制限のない期間の平均」と定義し、国民生活基礎調査をもとに算定しており、回答者の主観的な回答が基になっています。（「健康上の問題で日常生活に何か影響があるか」への回答が基になっています）

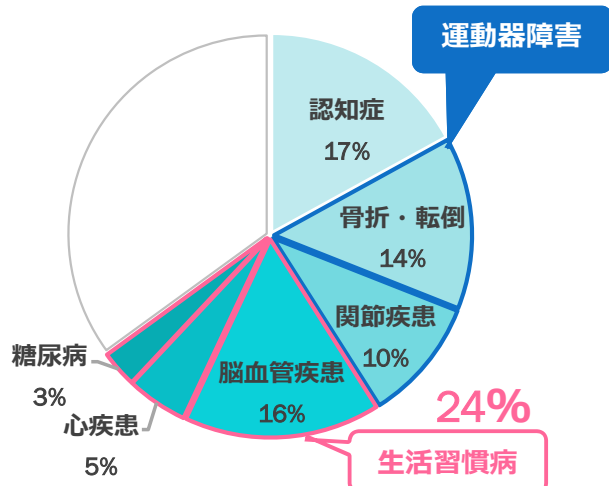
健康寿命と平均寿命は異なり、平均寿命とは0歳の平均余命を指します。

平均余命とは「あと何年生きられるかという期待値」であり、例えば65歳の平均余命は65歳で生きている者のその後の生存年数なので、65歳に達するまでに死亡した者は含みません。

ちなみに、0歳からの平均余命は65歳に達するまでに死亡した者が生存年数を押し下げたため、65歳の平均余命と比べた場合、短くなります。

要介護と死亡の原因

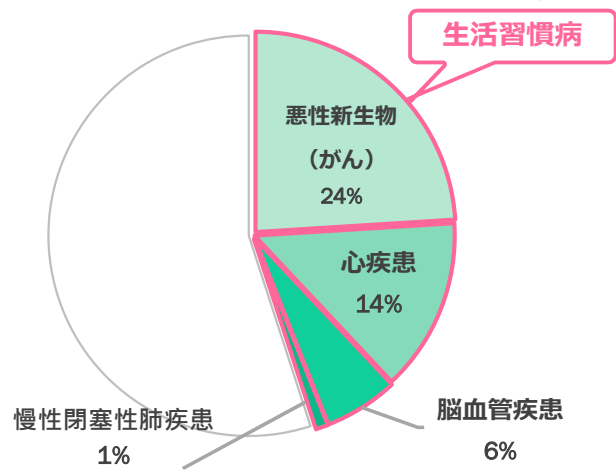
要支援及び要介護の原因（全国） 24%



R4国民生活基礎調査（厚生労働省）

出典：厚生労働省 令和4年国民生活基礎調査の概況 統計表
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa22/e-Stat>
 令和6年人口動態調査 上巻5-20、下巻4
https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&tokei=00450011&tstat=0000102897&cycle=7&year=20240&month=0&class1=000001053058&class2=000001053061&class3=000001053065&result_back=1&class4val=0

死亡の原因（埼玉県） 45%



R6人口動態統計（厚生労働省）

健康寿命を阻害する原因についてお話しします。

要支援及び要介護の原因は

- 運動器障害 24%（骨折・転倒、関節疾患）
- 生活習慣病 24%（脳血管疾患、心疾患、糖尿病）

となっており、運動器障害と生活習慣病の割合が同程度となっています。

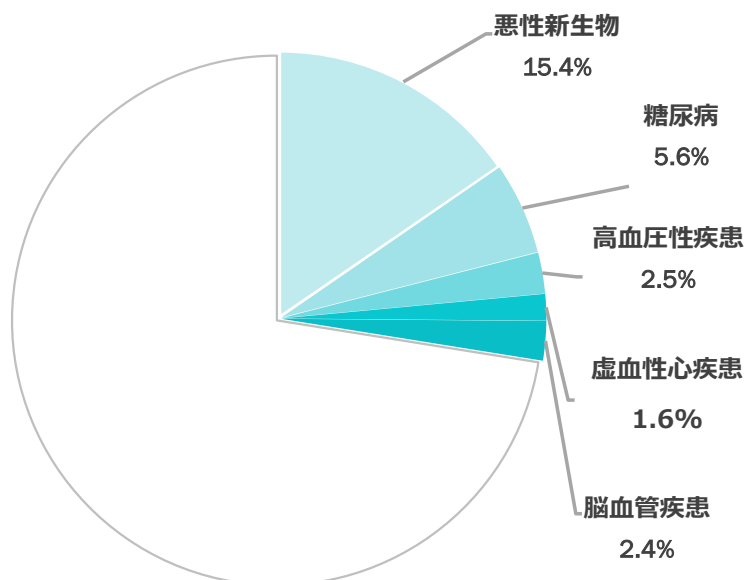
死亡の原因は

- 生活習慣病 45%（悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患）

となっており、半分近くを生活習慣病が占めていることとなります。

医療費（国民健康保険）

◆ **生活習慣病**
27.6%



（出典）令和6年度市町村国民健康保険医療費（埼玉県）

そして、生活習慣病は医療費がかかる大きな原因でもあります。

医療費のうち、約28%が生活習慣病です。

<参考> 医療費の内訳（令和6年度市町村国民健康保険医療費（埼玉県））

・悪性新生物	69,131,494,240円
・糖尿病	25,313,514,720円
・高血圧性疾患	11,402,067,030円
・虚血性心疾患	7,281,735,270円
・脳血管疾患	10,848,471,100円

⇒ 生活習慣病合計 123,977,282,360円

※医療費総合計 448,890,829,440円

生活習慣病

- ◆ 悪性新生物＝がん
- ◆ 心疾患＝心不全、急性心筋梗塞など
- ◆ 脳血管疾患＝脳梗塞、脳内出血など
- ◆ 糖尿病 など



予防のためには...

生活習慣を「ちょっと」見直す

- バランスのよい食生活
- からだを動かす
- 禁煙
- 休息

生活習慣病とは、

- 悪性新生物＝がん
- 心疾患＝心不全、急性心筋梗塞など
- 脳血管疾患＝脳梗塞、脳内出血など
- 糖尿病

などに代表される病気を指し、

その発症の原因には、食生活、運動、飲酒、たばこといった生活習慣が大きく関わっています。

そこで、この生活習慣を「少し」だけでも見直して改善すると、生活習慣病が予防でき、あなた自身が健康になります。

今日みなさんにはみんなで健康マイスターになっていただき、まず、自分の健康づくりにチャレンジしてください。

そしてやってみて良かったことや、健康づくりの情報を家族や友人に伝え広めていただき、周りの方々の健康づくりにもチャレンジしてください。

みんなで健康になって、健康長寿の埼玉を実現していきましょう。

<参考>

- その他の生活習慣病で代表的なもの
 - ・脂質異常症
 - ・高血圧
 - ・肥満
- 含まれるもの
 - ・歯周病
 - ・骨粗しょう症
 - ・アルコール性肝障害

メタボリックシンドローム

【メタボリックシンドロームの基準値】

● 内臓脂肪の蓄積 腹 囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上

これは男女ともに、腹部CT検査の内臓脂肪面積が100cm²以上に相当



+

● + ★ 2つ以上当てはまると

★ 高血糖 空腹時血糖値 110mg/dℓ以上
(特定健診では、空腹時血糖値100mg/dℓ以上が特定保健指導の対象)

★ 高血圧 ①②のいずれか又は両方
①最高(収縮期)血圧 130mmHg以上
②最低(拡張期)血圧 85mmHg以上

★ 血清脂質異常 ①②のいずれか又は両方
①中性脂肪 150mg/dℓ以上
②HDLコレステロール 40mg/dℓ未満



みなさん、きっと一度は耳にしたことがある

「メタボリックシンドローム」。

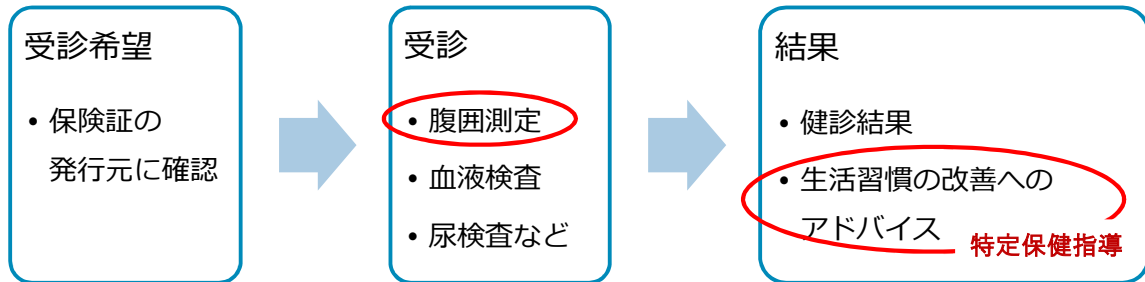
これは、生活習慣病発症の危険が非常に高い状態を指しています。

メタボリックシンドロームは腹囲（おなか周り）を基準として、その他に「高血糖」、「高血圧」、「脂質異常」のうち2つ以上当てはまると診断されます。

しかし、高血糖、高血圧、脂質異常は自覚症状がありません。

特定健診（特定健康診査）

- ◆ 40～74歳が対象
- ◆ 実施は各医療保険者（健康保険組合など）
- ◆ 生活習慣病の予防が目的
- ◆ メタボリックシンドロームに着目



40歳になったら**毎年**受けましょう！

※75歳以上の方：後期高齢者健康診査…問合わせ先：市町村の後期高齢者医療制度担当

そこで、あなたにかわり、あなたのからだの声を聞いてくれるのが「特定健診」です。

特定健診（特定健康診査）は、生活習慣病の予防と改善が大きな目的であり、

- 40～74歳を対象に
- メタボリックシンドロームに着目した健診を行います。
- 具体的には、腹囲測定、血液検査、尿検査などです。

検査結果は蓄積され、経年の傾向がつかめます。

また、メタボ該当者や予備軍には「特定保健指導」が実施されます。

自分自身の健康状態を確認して、健康づくりにつなげていくことが大切です。

<参考>

埼玉県の特典健診受診率（令和5年度）は、59.0%とまだまだ低い状況です。
（全国は59.7%）

40歳になったら毎年、特定健診を受診しましょう。

実施の方法は、お持ちの保険証を発行しているところへ問い合わせてください。

※75歳以上対象：後期高齢者健康診査

※問合わせ先：市町村の後期高齢者医療制度担当

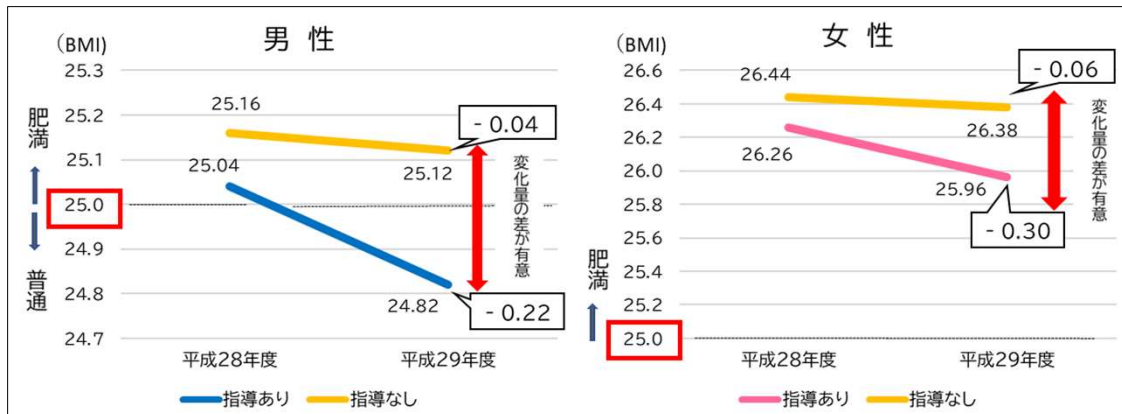
出典：厚生労働省 特定健康診査・特定保健指導に関するデータ

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_03092.html

特定保健指導の効果

◆ **保健指導**を活用しましょう！

- 保健指導（動機付け支援）が、「あり」と「なし」のそれぞれの場合で、1年後のBMI(肥満度)の変化量を比較しました。
- 男女とも、「指導あり」の方が、BMI(肥満度)が有意に改善しました。



出典：徳留明美, 山田文也他, 市町村国保の保健指導における1年後の効果の検証-保健指導の有無による変化量の比較-, 厚生労働省, 69 (5), 2022

特定健診を受診した結果、メタボ該当者や予備軍だった方は、医師、保健師、管理栄養士などの専門家が生活習慣の見直しをサポートする「特定保健指導」を受けることができます。

スライドの表は肥満度を示す指標・BMIの変化を、特定保健指導を受けた方と受けない方で比較しています。男女とも、指導ありの方が統計的に有意に改善していることを示しています。

<参考>

埼玉県の特典保健指導受診率（令和5年度）は、20.8%と低い。（全国は、27.7%）

該当者には特定健診を実施した保険者から通知が届きます。特定保健指導を活用して、生活習慣を見直しましょう。

出典：厚生労働省 特定健康診査・特定保健指導に関するデータ
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_03092.html

がん検診

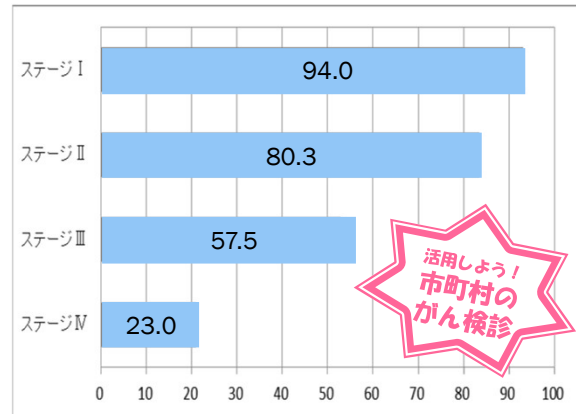
◆ がん治療の一番の決め手は**早期発見**

厚生省が定めるがん検診

種類	対象者	受診間隔
胃がん	50歳以上	2年に1回
子宮頸がん	20歳以上	
乳がん	40歳以上	年に1回
肺がん		
大腸がん		

(出典) 厚生労働省 がん検診
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/000059490.html>

病期別にみた全がん 5年相対生存率



(出典) (公財) がん研究振興財団「がんの統計'22」 資料編
https://ganjoho.jp/public/qa_links/report/statistics/pdf/cancer_statistics_2022_data_j.pdf
 ※ステージ：進行の程度が低い方からⅠ～Ⅳ期に分類
 ※5年相対生存率：「がん」と診断された方のうち、年後に生存している方の割合が、日本人全体で5年後に生存している方の割合と比べてどのくらい低いかを表したものの

特定健診と併せて受診していただきたいのが「がん検診」です。

スライド5で示したとおり、埼玉県の死亡の原因のうち、がんが最も多くなっています。がんは5つの健康習慣を実践することでリスクを下げることができます。

<がん予防のための5つの健康習慣（国立がん研究センターの科学的根拠に基づくがん予防）>

- ①禁煙 ②食生活（の見直し） ③節酒
 ④身体活動（身体を動かす） ⑤適正な体重の維持

5つの健康習慣を実践する人は、0又は1つ実践する人に比べ、男性で43%、女性で37%、がんになるリスクが低くなるという推計があります。

がんの診断法や治療法は日々進歩していますが、それでも最も重要なことは、早期にがんを発見して、早期に治療を行うことです。そのためにも、がん検診を受診することが大切です。

上記の図は、症状が出てから受診した場合よりも、検診で発見された場合の方が5年後の生存率が高いことを示しています。

ただし、早期がんは自覚症状がないため、健康だと思っている人こそがん検診を受けましょう。

がんを早く見つけることが「がん」に勝つ方法です。

市町村のがん検診は国や市町村からの補助があるため、個人が任意で病院に行き受けるより、かなり割安で受けることができます。

市町村からがん検診の案内が届いたら、是非受診してください。

出典：がん情報サービス 科学的根拠に基づくがん予防

https://ganjoho.jp/public/pre_scr/cause_prevention/evidence_based.html