

# 健康白書

令和4年度  
アコム健康保険組合（被保険者・被扶養者）

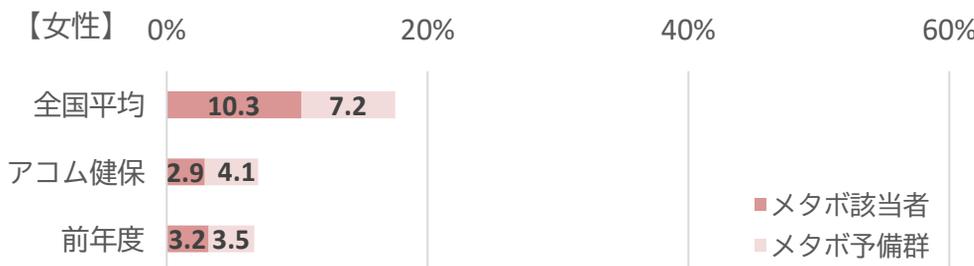
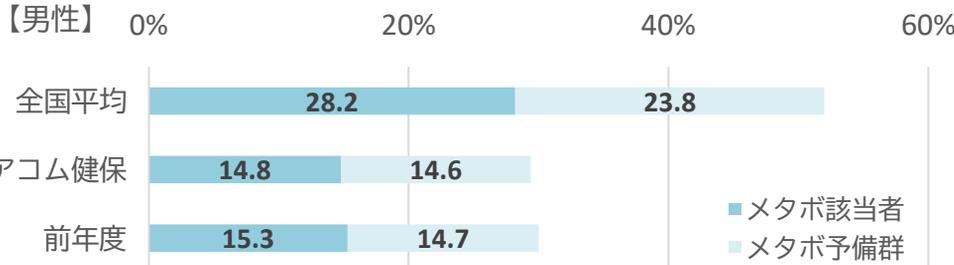
アコム健康保険組合加入者の、令和4年度の健康診断の結果と令和元年国民健康・栄養調査結果※を比較した。（※令和2年度、令和3年度は新型コロナウイルス感染症の影響により調査中止。）

🔍 令和4年度 健康診断 【総数】 男性:1,727人 女性:1,522人



## メタボリックシンドローム

メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合は、男女ともに全国平均より低く、令和3年度の結果と比較すると該当者は減少している。



## メタボリックシンドローム 診断基準

- 腹囲 -  
男性85cm以上/女性90cm以上

- 脂質異常 -  
中性脂肪：150mg/dL以上  
かつ/または  
HDLコレステロール：40mg/dL 未満

- 高血圧 -  
収縮期血圧：130mmHg以上  
かつ/または  
拡張期血圧：85mmHg以上

- 高血糖 -  
空腹時血糖：110mg/dL以上

● **メタボ該当者**  
腹囲 + 2つ以上

● **メタボ予備群**  
腹囲 + 1つ以上



## 年代別にみた生活習慣

### 【健康状態レベル】

令和4年度の健康診断結果と全国平均を比べた場合、



全国平均と比べて  
5%以上良い



全国平均と比べて  
上下5%未満



全国平均と比べて  
5%以上悪い

※ 60歳以上の比較について、アコム健保は60歳以上、全国平均は60～69歳とする  
※ 【健康状態レベル】は、総数をもとに表記する

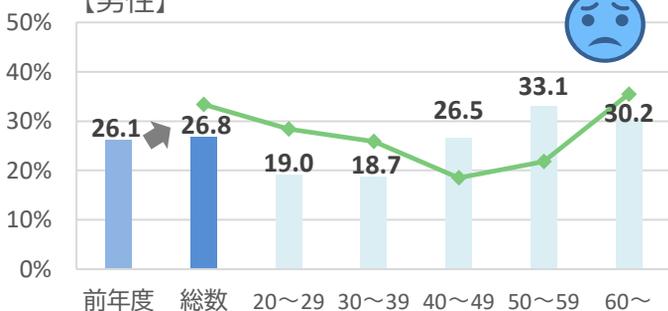
## 運動習慣



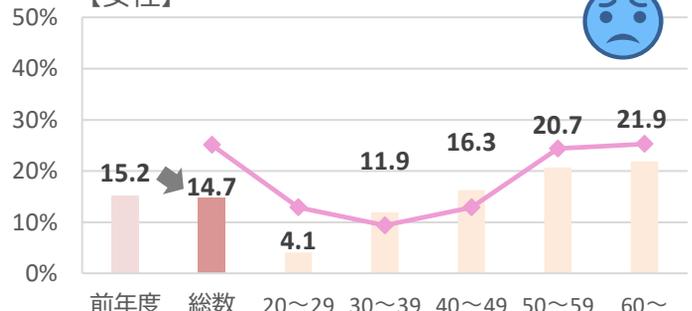
「1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上実施している」

■ アコム健保  
◆ 全国平均

### 【男性】



### 【女性】



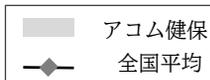
## 睡眠習慣



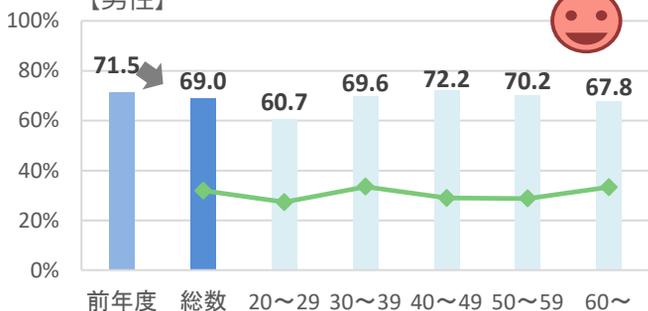
「睡眠で休息が十分にとれている」

※全国平均：週3日以上睡眠の質に問題を感じなかった

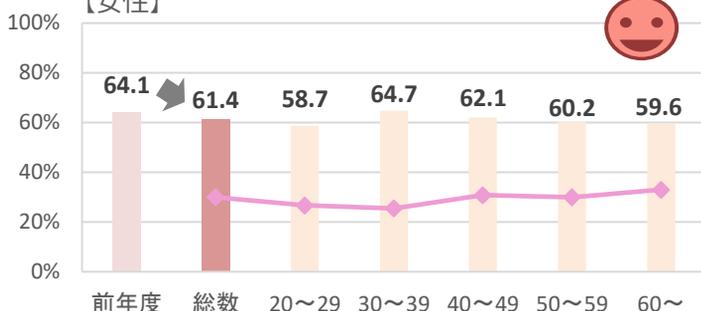
割合を増やしたい



【男性】



【女性】



## 食事習慣

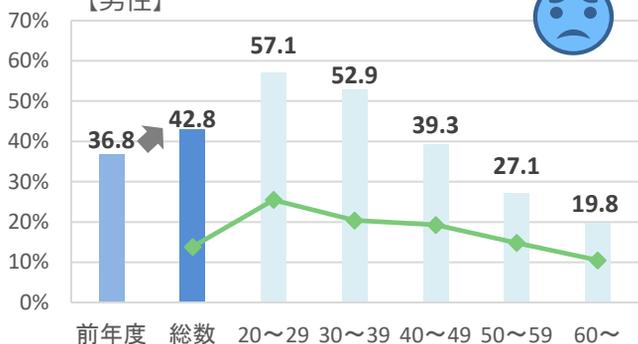


「朝食を抜くことが、週に3回以上ある」

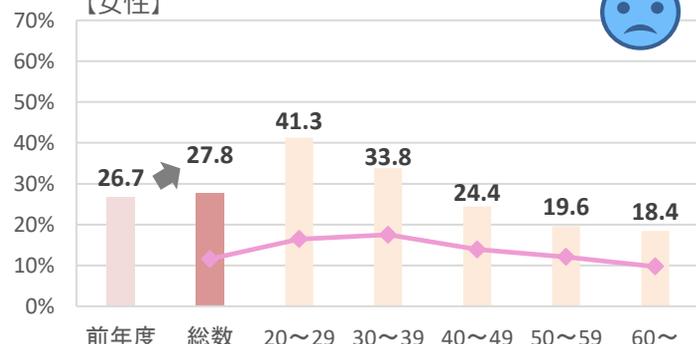
※全国平均：調査を実施した日(任意の1日)において朝食をとらなかった

割合を減らしたい

【男性】



【女性】



## 喫煙習慣



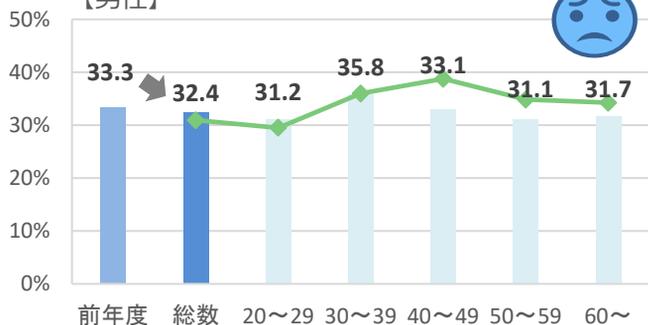
「たばこを習慣的に吸っている」

(合計100本以上吸っている人または6カ月以上吸っている+最近1ヶ月間吸っている)

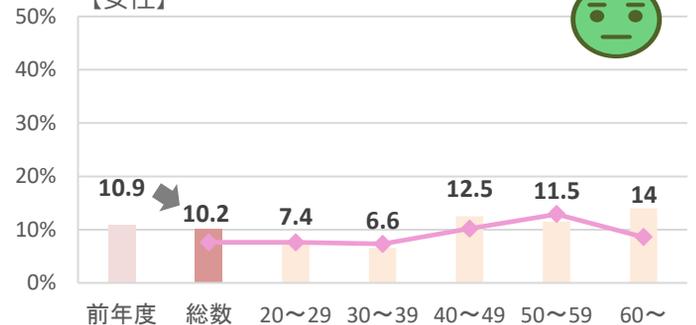
※全国平均：「毎日吸っている」または「時々吸う日がある」

割合を減らしたい

【男性】



【女性】



## 飲酒習慣



【男性】「毎日×2合～」飲酒している人 + 「時々×3合～」飲酒している人

【女性】「毎日×1合～」飲酒している人 + 「時々×2合～」飲酒している人

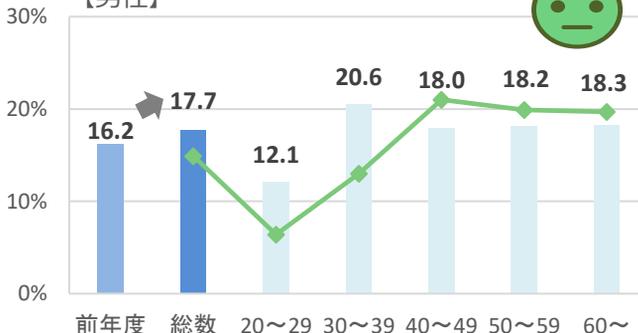
※全国平均：生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者

【男性】「毎日×2合～」+「週5～6日×2合～」+「週3～4日×3合～」+「週1～2日×5合～」+「月1～3日×5合～」

【女性】「毎日×1合～」+「週5～6日×1合～」+「週3～4日×1合～」+「週1～2日×3合～」+「月1～3日×5合～」

割合を減らしたい

【男性】



【女性】

