

特定健診データを活用した被保険者の健康状態等の分析 –健康状態と生活習慣の関連①–

メタボ該当状況と運動の関連

<全国健康保険協会東京支部>

< B 健保組合 >

< C 健保組合 >



1日1時間以上運動なし

1日1時間以上運動あり

メタボ該当状況と夕食の関連

<全国健康保険協会東京支部>

< B 健保組合 >

< C 健保組合 >



■ 週3回以上就寝前に夕食を摂る

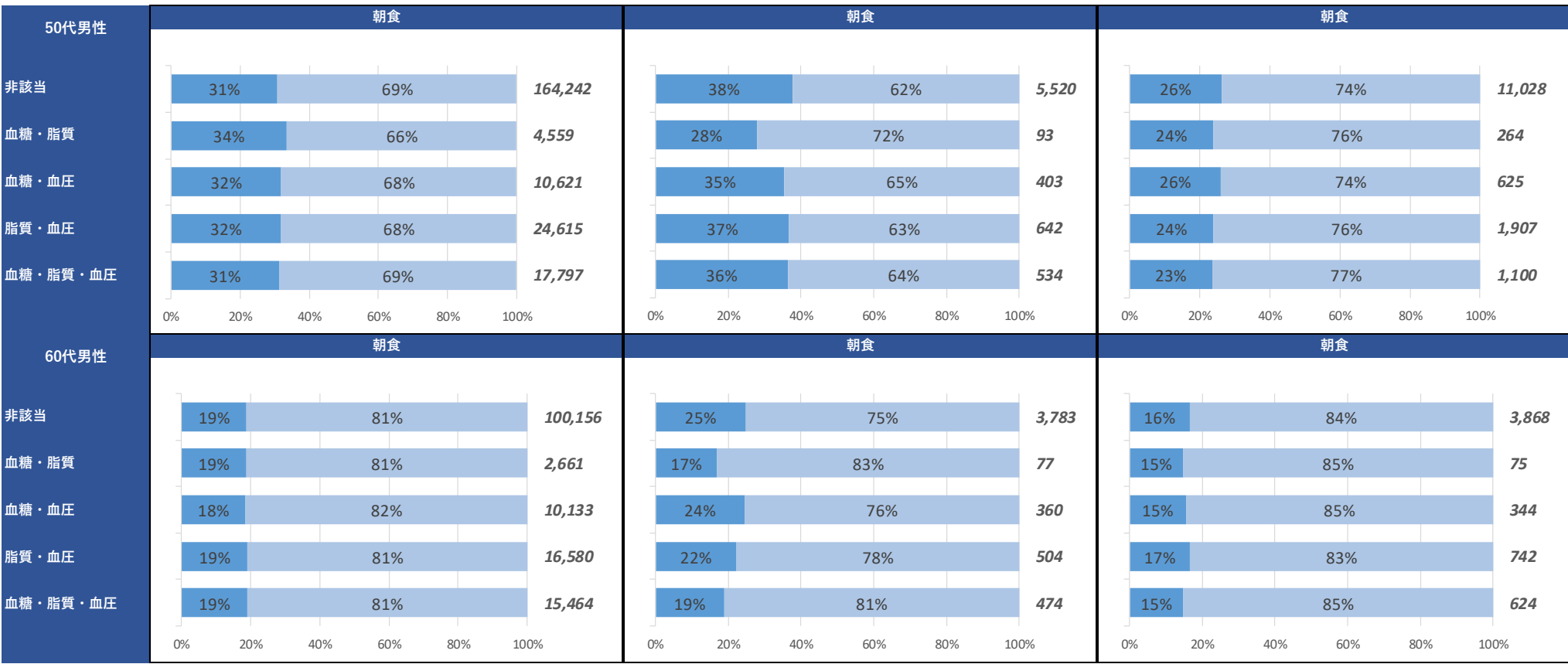
■ 週3回以上就寝前に夕食を摂らない

メタボ該当状況と朝食の関連

<全国健康保険協会東京支部>

< B 健保組合 >

< C 健保組合 >



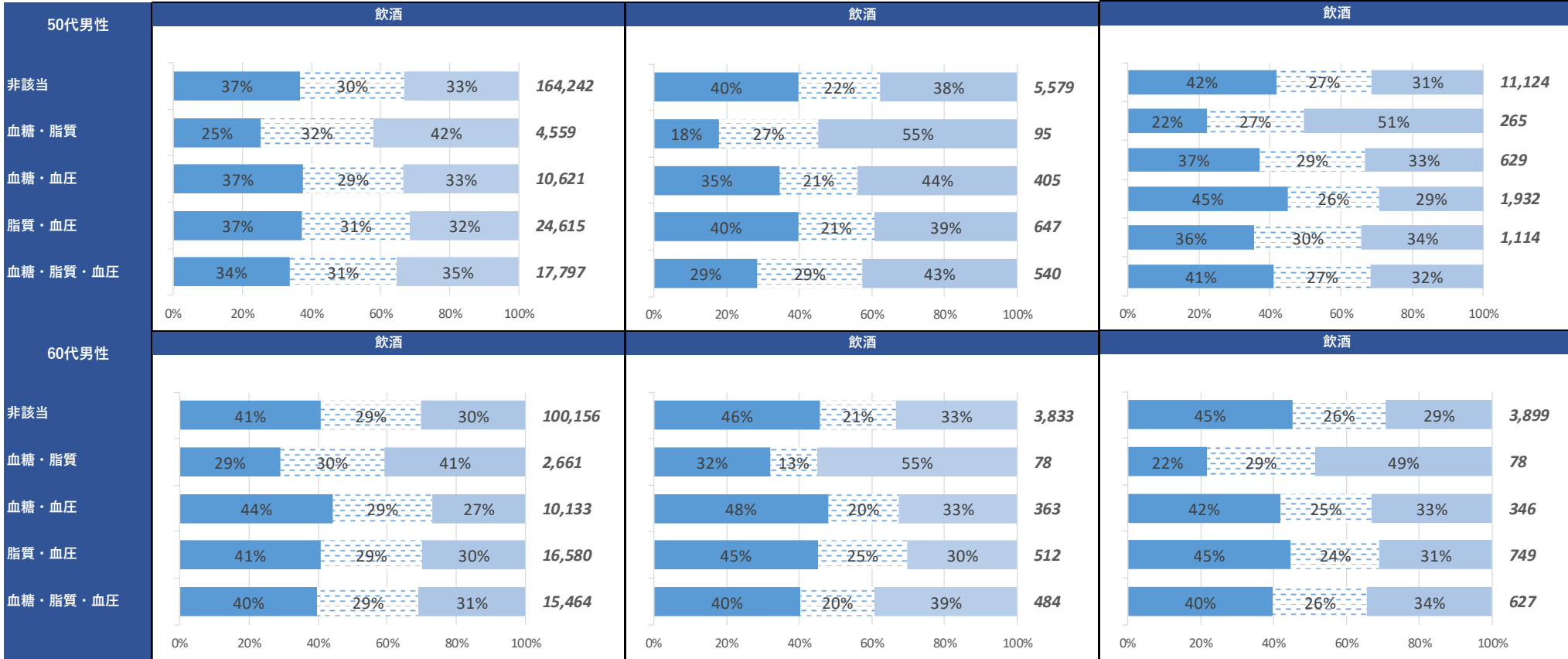
朝食を抜くことが週3回以上ある
 朝食を抜くことが週3回以上ない

メタボ該当状況と飲酒の関連

<全国健康保険協会東京支部>

< B 健保組合 >

< C 健保組合 >



お酒を毎日飲む

 お酒を時々飲む

 お酒をほとんど飲まない（飲めない）

メタボ該当状況と睡眠の関連

<全国健康保険協会東京支部>

< B 健保組合 >

< C 健保組合 >



睡眠で休養が十分とれていない
 睡眠で休養が十分とれている

メタボ該当状況と喫煙の関連

<全国健康保険協会東京支部>

< B 健保組合 >

< C 健保組合 >



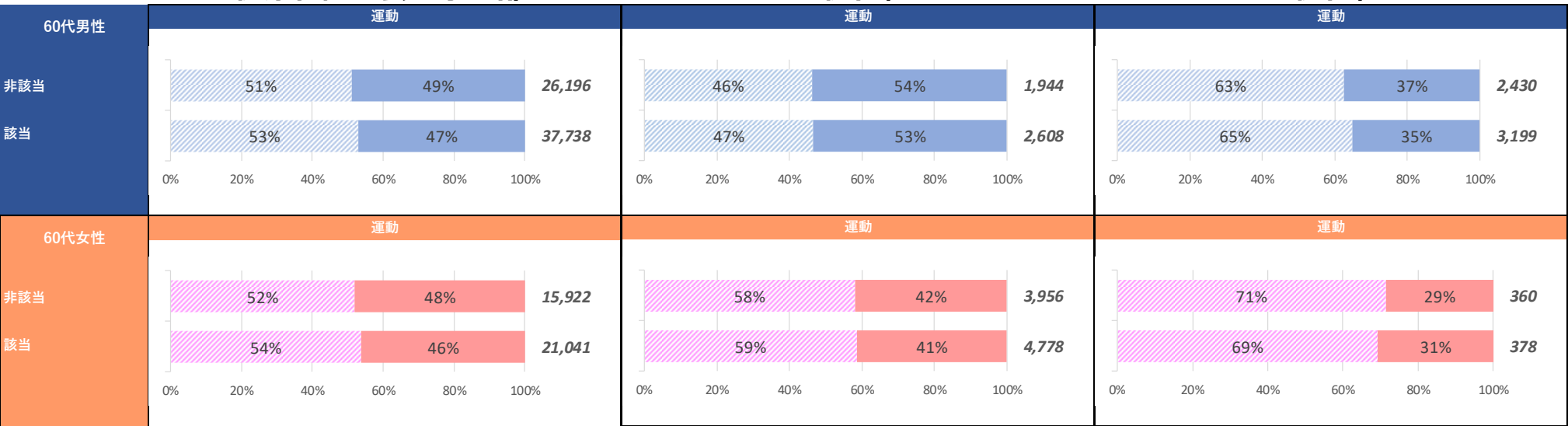
たばこを習慣的に吸っている
 たばこを習慣的に吸っていない

血糖該当状況と運動の関連

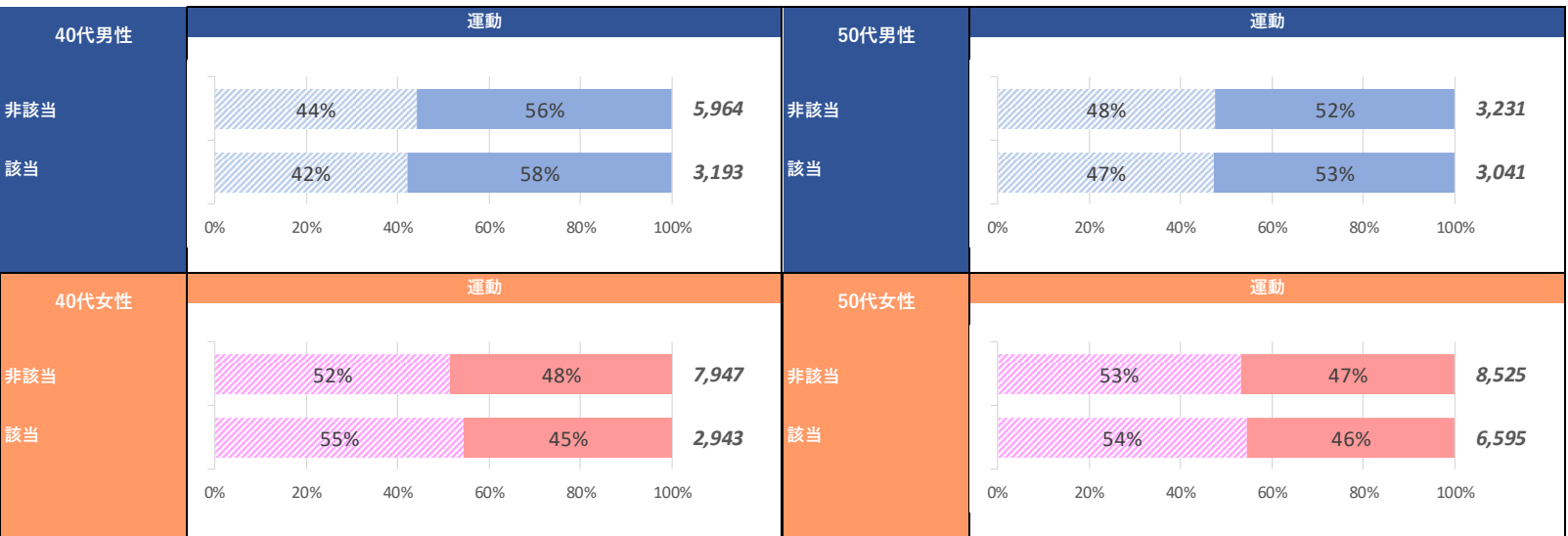
<全国健康保険協会東京支部>

< B 健保組合 >

< C 健保組合 >



< B 健保組合 > ※血糖の減少率が高い世代



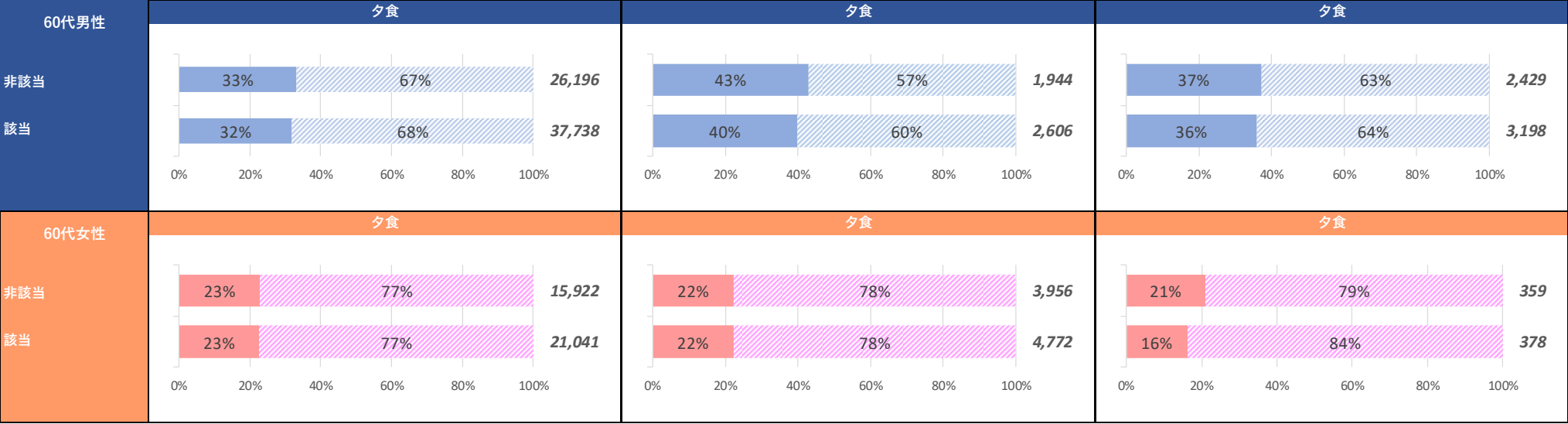
1日1時間以上運動なし
 1日1時間以上運動あり

血糖該当状況と夕食の関連

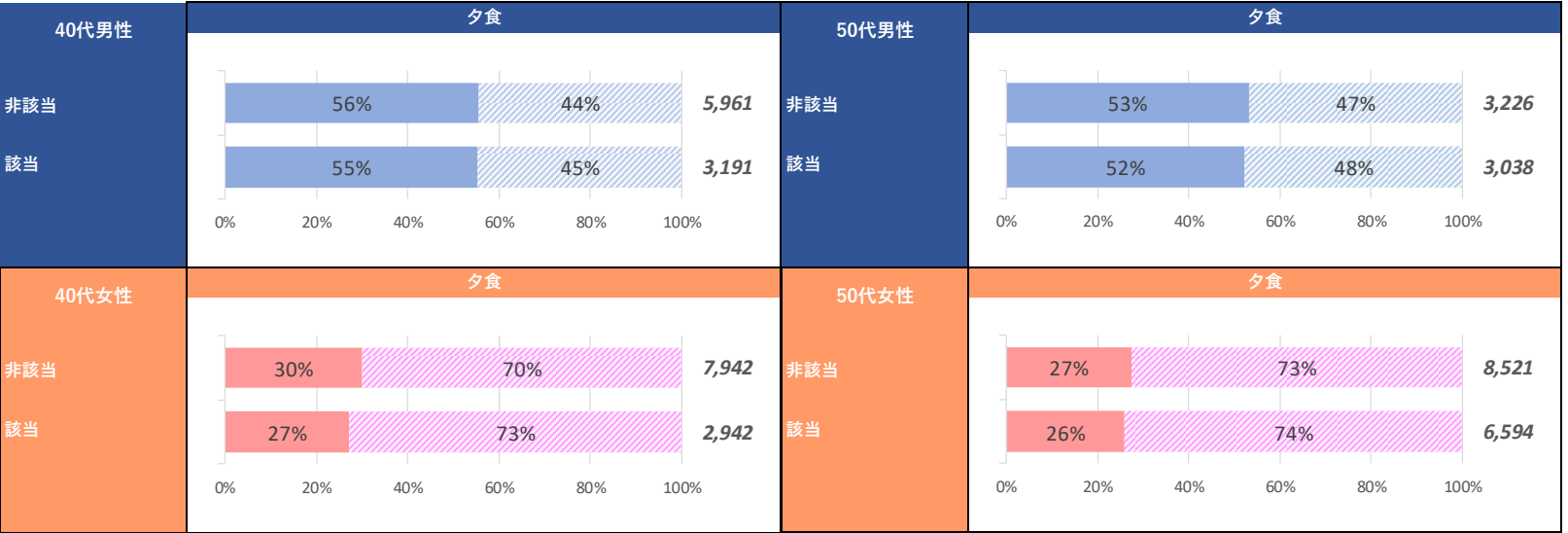
<全国健康保険協会東京支部>

< B 健保組合 >

< C 健保組合 >



< B 健保組合 > ※血糖の減少率が高い世代



■ 週3回以上
就寝前に夕食を摂る

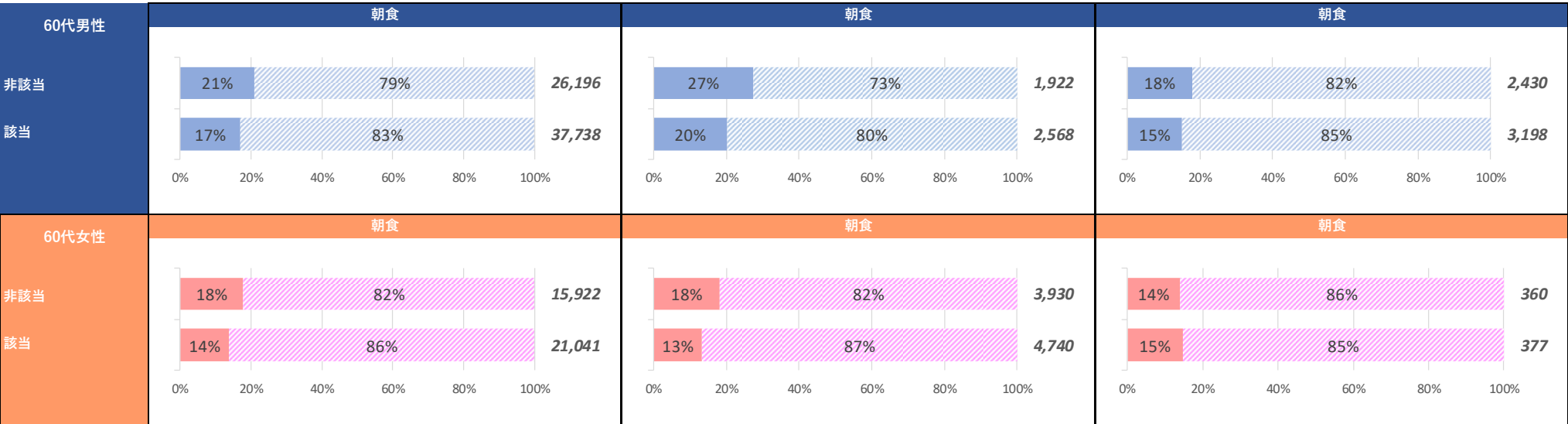
▨ 週3回以上就寝前
に夕食を摂らない

血糖該当状況と朝食の関連

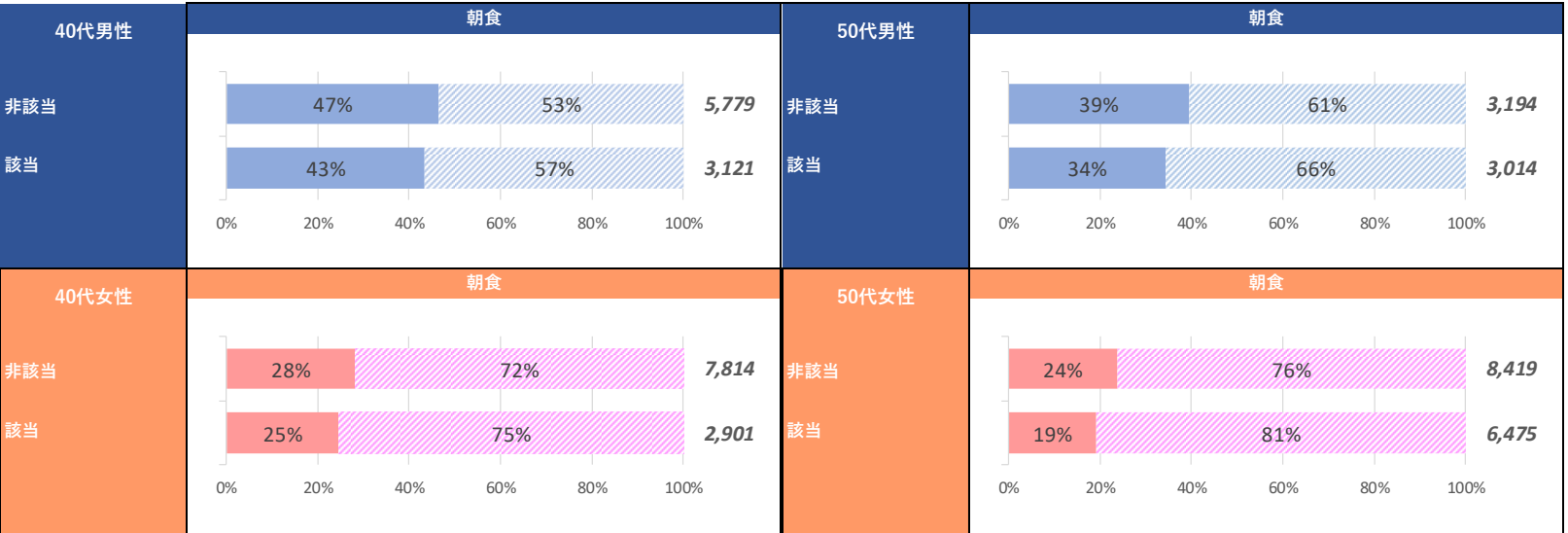
<全国健康保険協会東京支部>

< B 健保組合 >

< C 健保組合 >



< B 健保組合 > ※血糖の減少率が高い世代



■ 週3回以上
朝食を抜くことがある

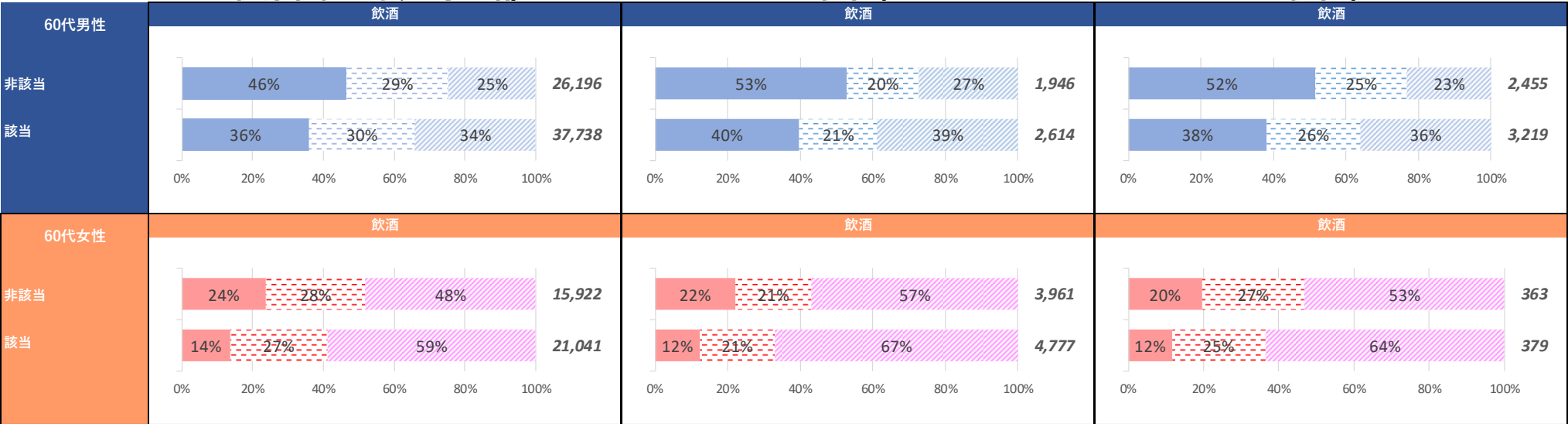
■ 週3回以上
朝食を抜くことがない

血糖該当状況と飲酒の関連

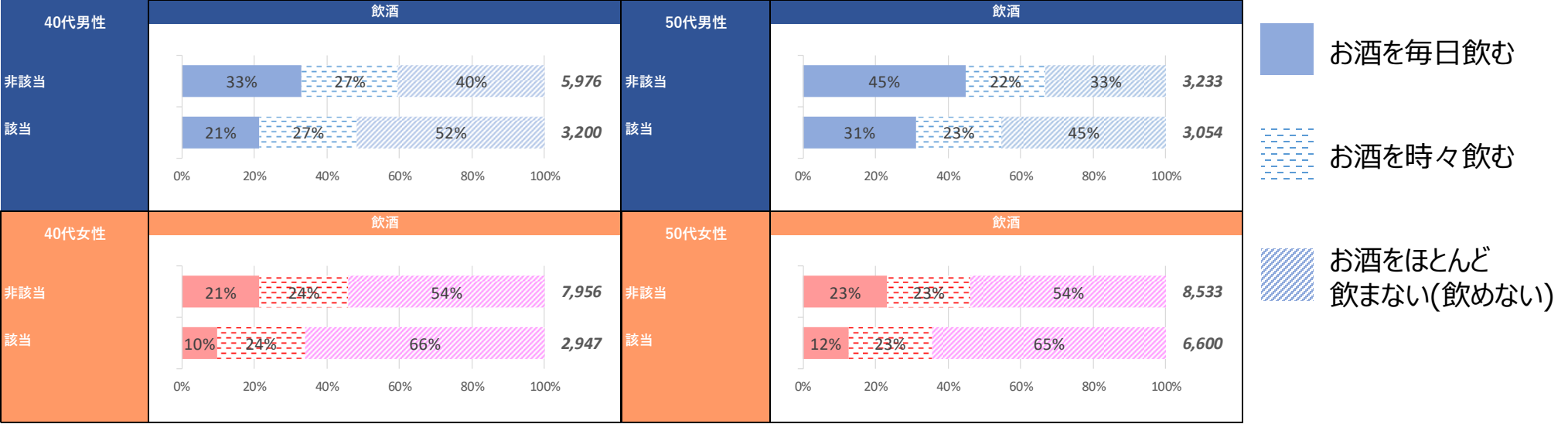
<全国健康保険協会東京支部>

< B 健保組合 >

< C 健保組合 >



< B 健保組合 > ※血糖の減少率が高い世代

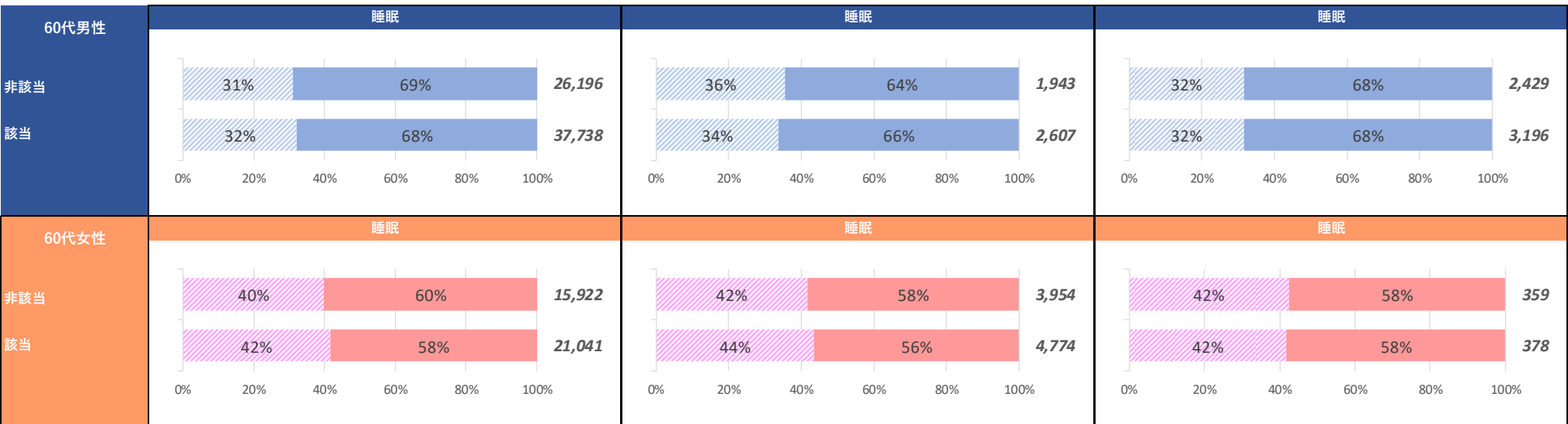


血糖該当状況と睡眠の関連

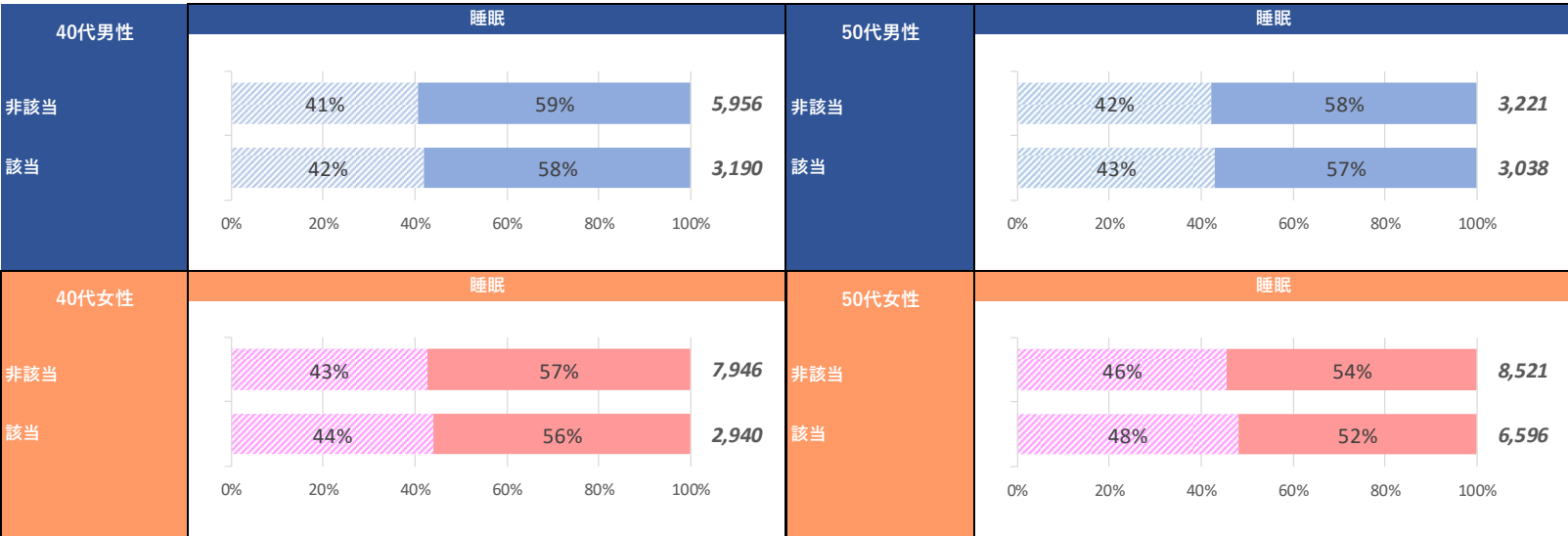
<全国健康保険協会東京支部>



< B 健保組合 >

< C 健保組合 >



< B 健保組合 > ※血糖の減少率が高い世代



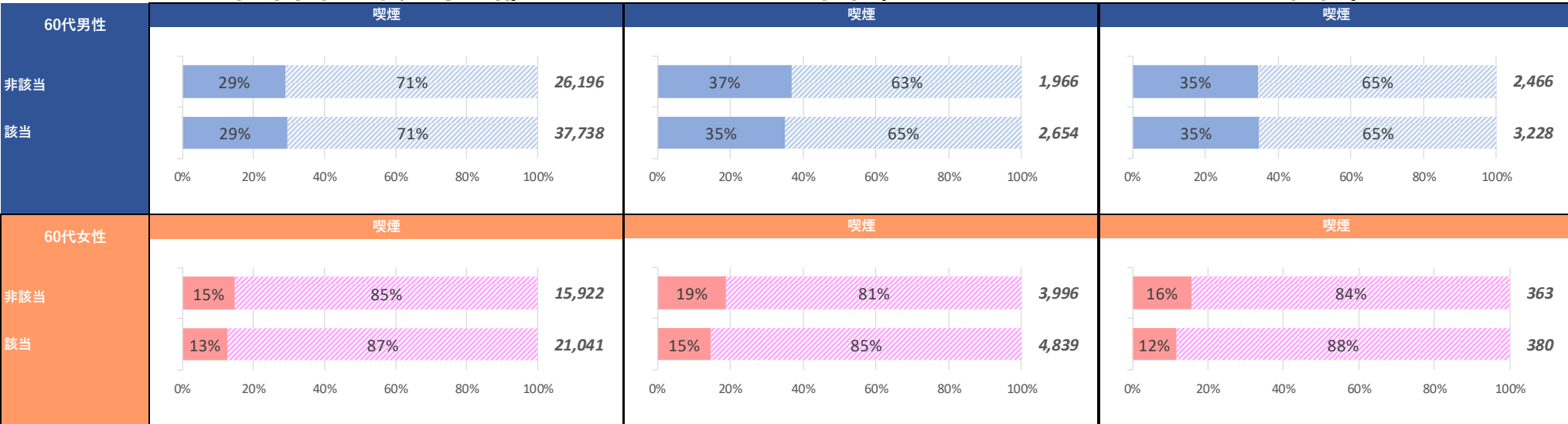
 睡眠で十分休養をとれていない
 睡眠で十分休養をとれている

血糖該当状況と喫煙の関連

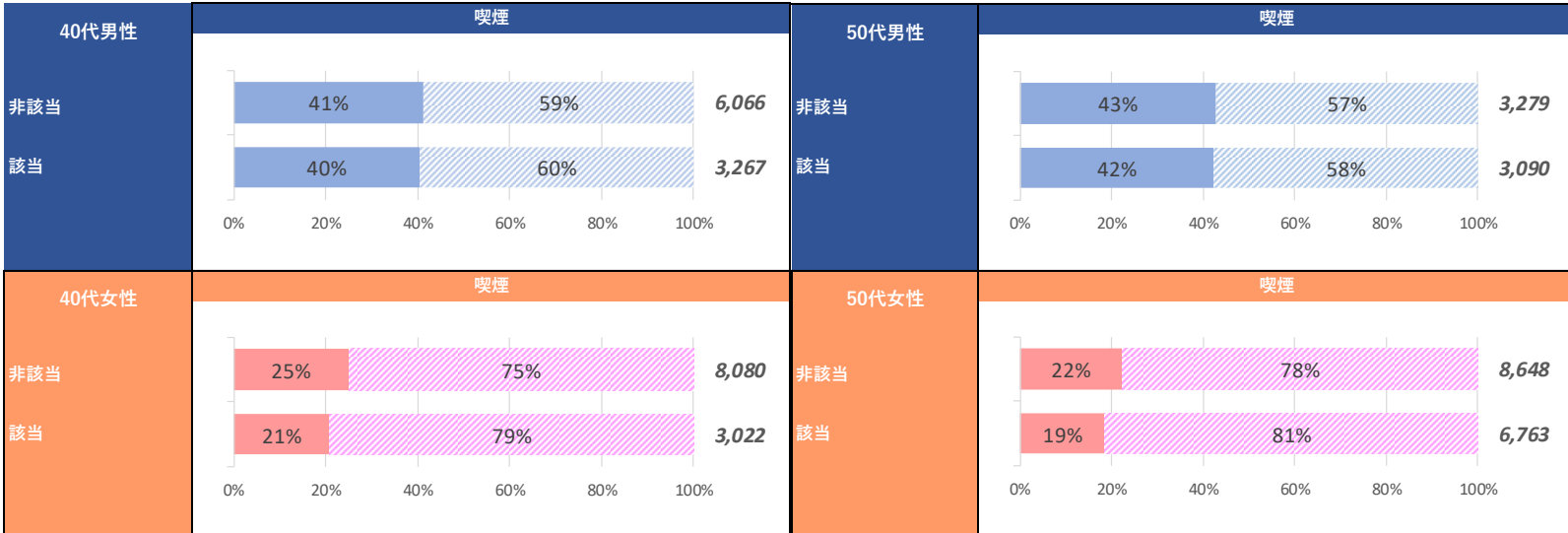
<全国健康保険協会東京支部>

< B 健保組合 >

< C 健保組合 >



< B 健保組合 > ※血糖の減少率が高い世代



たばこを習慣的に吸っている
 たばこを習慣的に吸っていない