

# 印刷けんぽ

ニュース No.209

全国印刷工業健康保険組合  
東京都台東区東上野1-7-2  
☎03-5834-3180  
令和5年11月24日発行

<http://www.insatukenpo.or.jp>

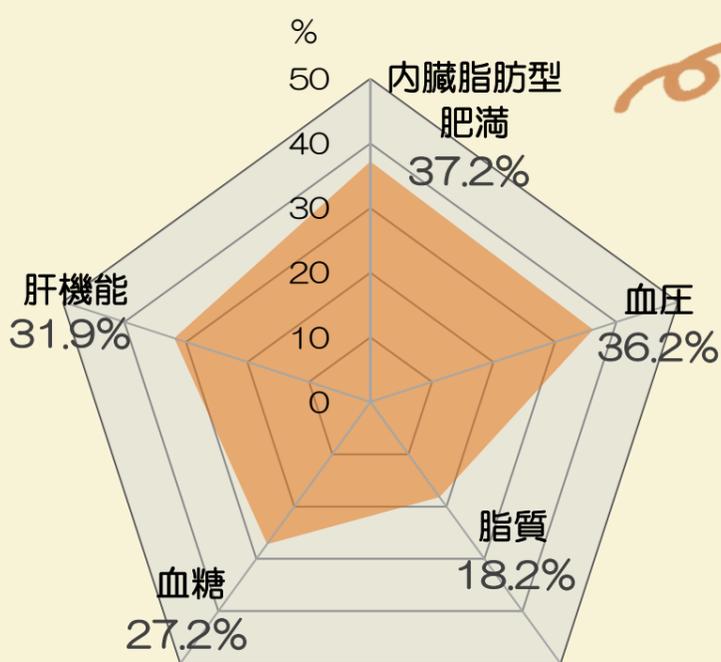


● ● ● 知っ得!!健康情報 ● ● ●

## 印刷健保のみなさん 肥満にご注意!

令和4年度に健診を受診した被保険者約**34,000名**の健診結果を分析しましたので、ご報告します。

### 健診結果の有所見率



#### 【分析の結果】

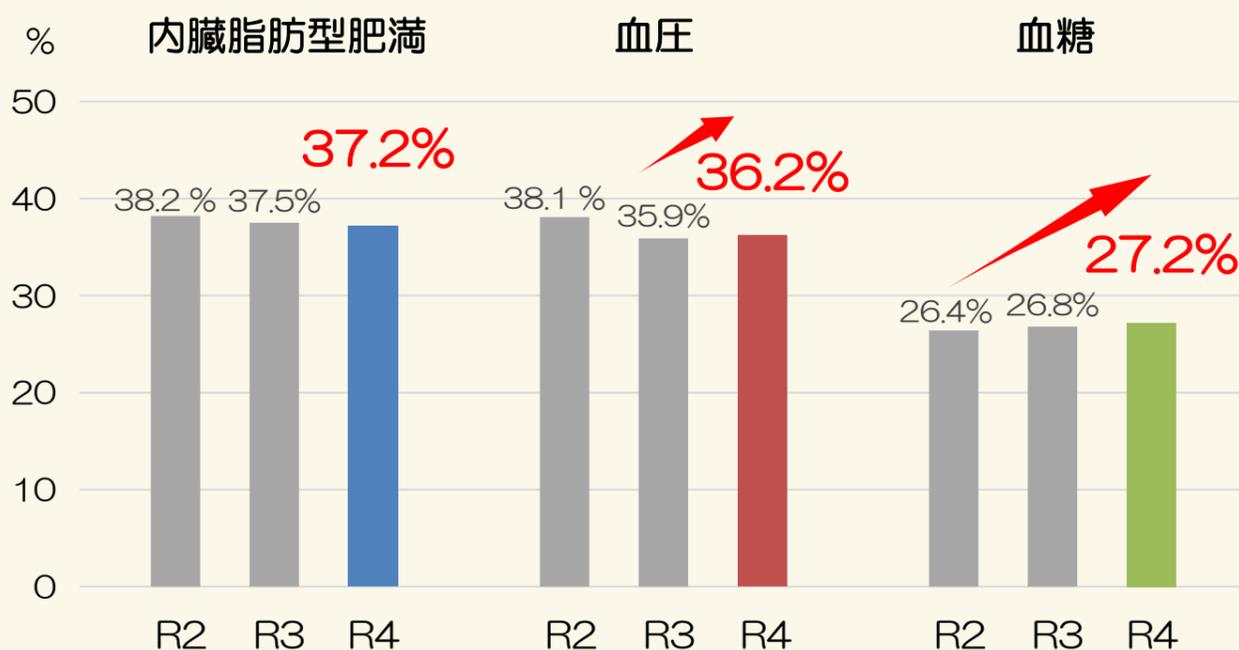
- 被保険者の約**40%**の方が、内臓脂肪型肥満に該当しています。
- 内臓脂肪型肥満は、腸の周辺に脂肪が蓄積した状態で、**高血圧や高血糖、脂質異常を招きやすい**といわれています。

内臓脂肪型肥満は、男性に多くみられる特徴があります。内臓脂肪は食事・運動などの生活習慣の改善で減らすことができます。

ポイント



### 有所見率の経年変化



#### 【分析の結果】

- 血圧の有所見率**が前年度に比べて**上昇**しています。
- 血糖の有所見率**が**上昇傾向**にあります。

ポイント



食べ過ぎやお酒の飲み過ぎに注意し、無理のない範囲で運動習慣を継続し、健診結果の改善を目指しましょう!

#### 有所見となる基準値

内臓脂肪型肥満	血圧	脂質	血糖	肝機能
腹囲 男性 85cm 以上 女性 90cm 以上 または BMI 25 以上	収縮期血圧 130mmHg 以上 または 拡張期血圧 85mmHg 以上	中性脂肪 150mg/dl 以上 または HDL コレステロール 40mg/dl 未満	空腹時血糖 100mg/dl 以上 または 随時血糖 100mg/dl 以上 または HbA1c 5.6%以上	GOT 31 U/L 以上 または GPT 31 U/L 以上 または γ-GTP 51 U/L 以上

