

2022-2024

健康づくり委員発行  
R8.3.13  
山田まとめ

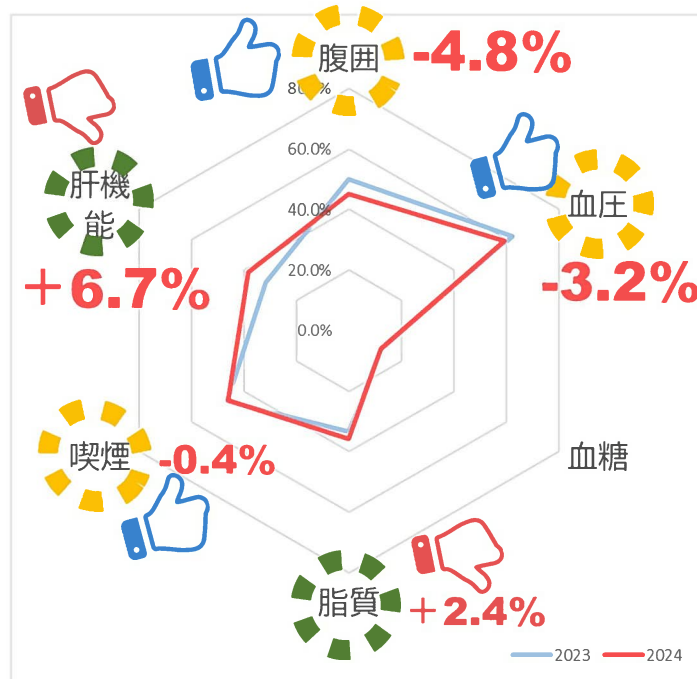
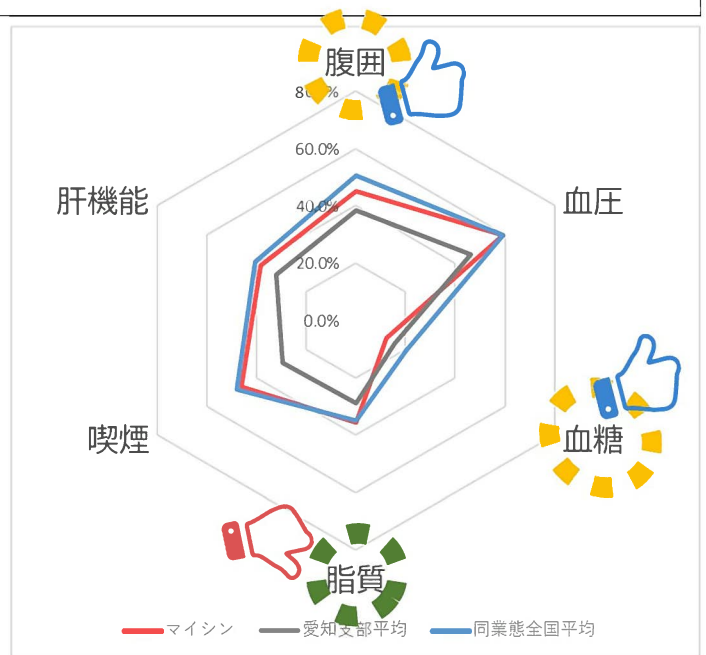
# 協会けんぽ愛知支部より ヘルスアップ通信簿報告

【ヘルスアップ通信簿】とは、協会けんぽ愛知支部オリジナルの企業の健康診断！皆さんの健診結果や医療費のデータを企業ごとに分析し、愛知県内企業全体や全国同業他社と比較したものです。毎年恒例になっておりますが、抜粋して報告させていただきます。昨年の結果（2021-2023年）は、肝機能や血糖値が同業他社より良好で、さらに愛知県支部の平均よりも低い数値でした。また、喫煙や脂質・血圧が大きく改善していました。今年はどうでしょうか。

2024年	マイシン	愛知支部平均	同業態全国平均
腹囲	45.2%	38.5%	50.6%
血圧	59.1%	46.2%	59.2%
血糖	12.2%	15.8%	20.6%
脂質	35.7%	29.0%	34.8%
喫煙	46.1%	29.3%	47.8%
肝機能	38.3%	32.2%	40.6%

2023年度に引き続き、腹囲・血糖代謝・喫煙が改善しました。特に、血糖代謝については、愛知支部の平均を下回る良好な数値となっています。

一方で、脂質に関しては、2023年度は同業全国平均よりも低い数値でしたが、今回は高い数値となる結果となりました。



社内の比較では、失礼ながら、とてもびっくりしました。腹囲、血圧ともに大幅に改善されています!! どちらも、大幅に改善しており、良好な改善傾向を示しています!!

しかしながら、2023年は改善していた脂質が悪化をしており、肝機能に至っては大幅な悪化が確認されました。そのため、裏面では定期健康診断（生活習慣予防健診）に向けて肝機能を調べてみます。

	差	2023	2024
腹囲	-4.8%	50.0%	45.2%
血圧	-3.2%	62.3%	59.1%
血糖	-0.1%	12.3%	12.2%
脂質	2.4%	33.3%	35.7%
喫煙	-0.4%	46.5%	46.1%
肝機能	6.7%	31.6%	38.3%

# 肝機能リスク

AST31U/L 以上又は ALT31U/L 以上又は  $\gamma$ -GTP51U/L 以上

そもそも、AST・ALT・ $\gamma$ -GTP は何者なのか？

項目	何を見ている？	どこにある？	つまり何？
<b>AST</b> (アスパラギン酸アミノトランスフェラーゼ)	細胞が壊れたときに血中に出てくる酵素	肝臓・心臓 筋肉・赤血球	広範囲の異常アラームセンサー
<b>ALT</b> (アラニンアミノトランスフェラーゼ)	肝臓の細胞が壊れると血中に出てくる酵素	ほぼ肝臓のみ	肝臓特化型の異常アラームセンサー
<b><math>\gamma</math>-GTP</b> ( $\gamma$ -グルタミルトランスペプチダーゼ)	アルコールや脂肪、薬剤などで肝臓や胆管に負担がかかると上がる酵素	肝臓・胆管 膵臓	特に「飲酒」に反応。他にも脂肪・薬剤などの負担を受けたときに反応する。

なので、AST だけ高い：筋肉や心臓の可能性も ALT だけ高い：肝臓の炎症の可能性

$\gamma$ -GTP だけ高い：飲酒・脂肪肝・薬剤の影響 全部高い：肝臓に強い負担がかかっている可能性

それぞれ、単独では判断しにくいですが、3つ組み合わせてみると原因の方向性が見えてくるようです。

 ? 肝機能リスク保有率 31.6%→38.3%の上昇を考える。

著しい上昇の背景について、生活習慣・職場環境・社会的変化から見てみます。肝機能リスク上昇の主な要因として、飲酒、体重増加、運動習慣の低下、ストレス、年齢構成の変化、判定基準の変化が考えられます。それぞれ健康診断時のアンケートを元に確認します。

・飲酒：毎日飲む方／2023年度と同じ33.3%（同業全国平均28.5%）

1日の飲酒量（3合以上）／3.5%→2.6%と大幅に減少をしており、飲酒が原因とは考えにくい。

・体重増加（20歳時と比べ10kg以上増加）：0.4%減っており、こちらも原因とは言えません。

・運動習慣：実施していない方が3.4%減っており、運動習慣はむしろ改善傾向です。

・ストレス（睡眠不足）：睡眠による休養が十分でない方が0.6%と微増していますが、急激な悪化ではありません。

・年齢構成の変化：平均年齢47.98歳→47.44歳と若干の若返りをしていて、影響は小さいと考えられます。

・判定基準の変化：基準値そのものに変化はありませんでしたが、全国的に脂肪肝急増を背景に、検査機関でALT判定の厳格化が進んでいるとされています。そのため、今まで「正常や経過観察」の方が、「要注意や要指導」など、より厳しい判定をされるケースが増えている可能性があります。

これを踏まえ、生活習慣の見直しがより一層重要になります。

 生活習慣の見直しに一役情報 

肝機能リスク上昇には生活習慣が大きくかわります。特に以下の3つの習慣は、公的機関（協会けんぽや厚生労働省）により、肝機能悪化要因と明確に書かれています。

・朝食の欠食（35.7%）の方 肥満リスクが上昇 → 脂肪肝 → ALT/AST 上昇 → 肝機能悪化要因

・食事速度が速い（25.2%）の方 過食などで肥満リスク上昇 → 同上 → 肝機能悪化要因

・就寝前2時間以内の夕食（52.2%）の方 睡眠の質低下、体内時計の乱れにより肥満リスク増加 → 同上

**朝食欠食への対策** 朝食の欠食は、糖尿病や脳出血などとも関連があるとされています。厚労省は、時間がないときの朝食にヨーグルトや牛乳、豆腐バーなど簡単なものでも何か口にすることを推奨しています。軽食でもいいので、習慣化することをおすすめします。また、朝食をとると昼と夕食の過食を防ぐことができるようです。

**夕食の時間が遅くなる場合の工夫** 消化の良いおかず中心に量を控えめにするなどの工夫が効果的。