出力日：2026/10/1

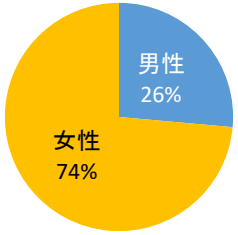
2025年度　定期健康診断結果まとめ

【実施期間】

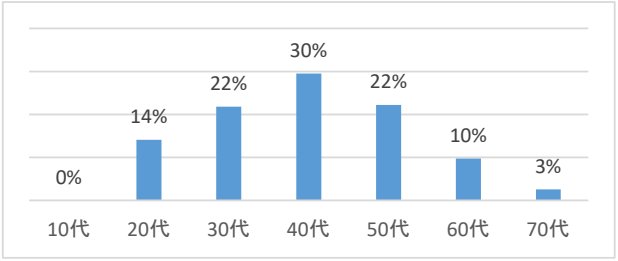
2025年11月04日　～　2026年03月24日

【健診受診者情報】

	2025年	2024年
受診者数	738 人	726 人
男性	195 人	196 人
女性	543 人	530 人
平均年齢	44.5 歳	44.3 歳

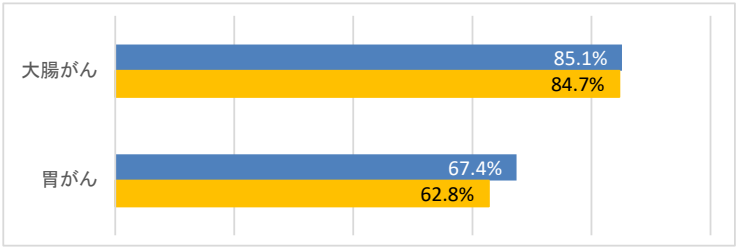


【年代】

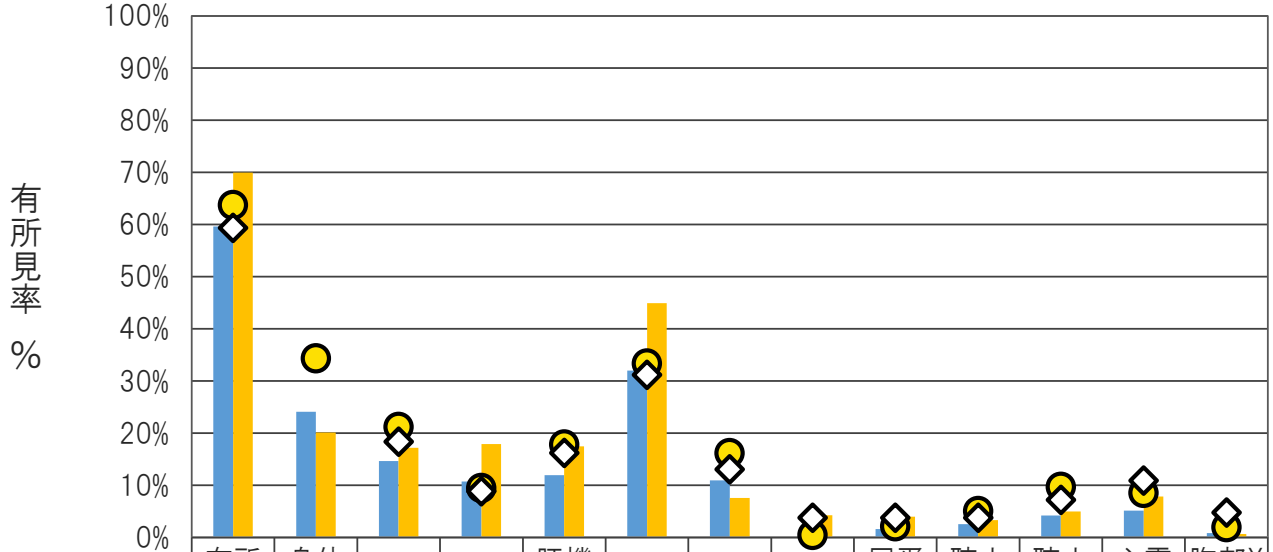


【大腸がん・胃がん検診受診率】

	年度	対象者数	受診者数	受診率
大腸がん	2025年	525 人	447 人	85.1%
	2024年	522 人	442 人	84.7%
胃がん	2025年	525 人	354 人	67.4%
	2024年	521 人	327 人	62.8%



【有所見率　安衛法項目】

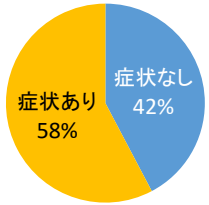


	有所見率	身体測定	血圧	貧血	肝機能	脂質	血糖	尿糖	尿蛋白	聴力1K	聴力4K	心電図	胸部X線
■今回	59.6%	24.1%	14.6%	10.7%	11.9%	32.0%	11.0%	0.0%	1.6%	2.6%	4.2%	5.2%	0.8%
■前回	70.0%	20.1%	17.2%	17.9%	17.5%	44.9%	7.6%	4.3%	4.0%	3.3%	5.0%	7.9%	0.7%
○調整	63.8%	34.3%	21.2%	9.5%	17.8%	33.4%	16.2%	0.5%	2.1%	5.0%	9.7%	8.6%	2.0%
◇全国（前年度）	59.4%		18.4%	8.9%	16.2%	31.2%	13.1%	3.8%	3.8%	3.8%	7.2%	10.9%	4.8%

◆ 調整有所見率：
御社と同じ年齢性別構成から想定される有所見率。
当会の受診者（40万人弱）から性別と年代別（5歳刻み）で分析した有所見率から算出されたもの。

【自覚症状】

症状なし	42.3%
平均	1.6 個



留意したい自覚症状

不眠	5.3%
倦怠感	15.7%

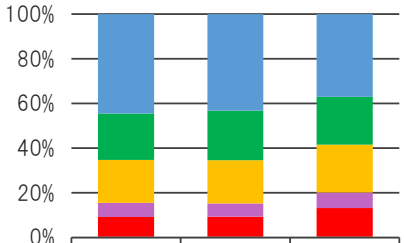
最も多く自覚されている症状

1	目疲れかすみ	26.0%
2	腰痛	19.2%
3	便秘下痢傾向	18.4%
4	倦怠感	15.7%
5	頭痛・頭重	14.5%

【問診項目・生活習慣】

飲酒頻度

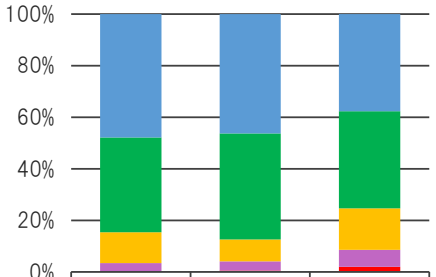
飲みすぎは肝臓・血圧・糖尿病・脂質・尿酸などを悪化させます



	前回	今回	調整
ほとんど飲まない	44.5%	43.2%	37.0%
月3日以下	20.8%	22.1%	21.5%
週4日以下	19.1%	19.4%	21.3%
週5～6日	6.3%	6.0%	7.0%
毎日	9.2%	9.3%	13.3%

飲酒量

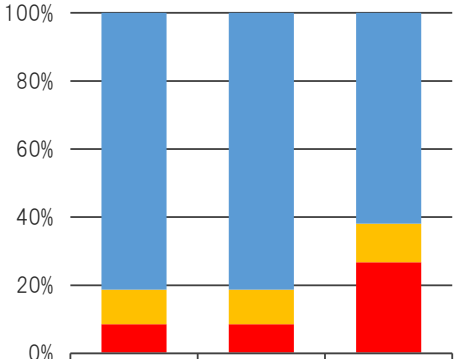
「節度ある適度な飲酒量」は、1日1合（純アルコール20g）程度であるとされています



	前回	今回	調整
1合未満	47.9%	46.3%	37.6%
1～2合未満	36.7%	41.1%	37.7%
2～3合未満	11.9%	8.6%	16.1%
3～5合未満	3.2%	3.6%	6.6%
5合以上	0.2%	0.5%	2.0%

喫煙状況

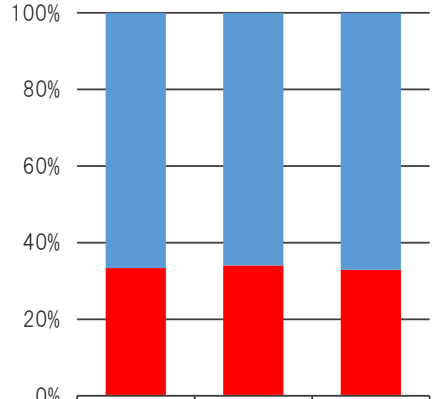
喫煙は万病のもと。がんだけでなく、血圧・動脈硬化などにも影響します



	前回	今回	調整
吸わない	81.3%	81.3%	61.9%
やめた	10.2%	10.2%	11.3%
吸っている	8.5%	8.5%	26.7%

睡眠・休養

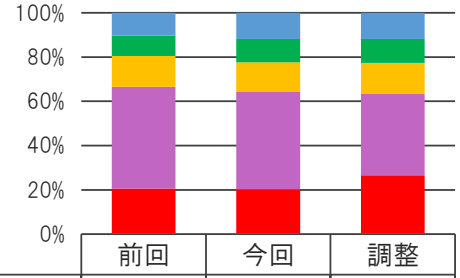
睡眠不足は心身の健康に影響します
メタボ・メンタル不調の原因にもなります



	前回	今回	調整
取れている	66.7%	66.0%	67.1%
取れていない	33.3%	34.0%	32.9%

生活習慣の改善状況

改善しようという気持ちを持つことで、行動も変わってきます

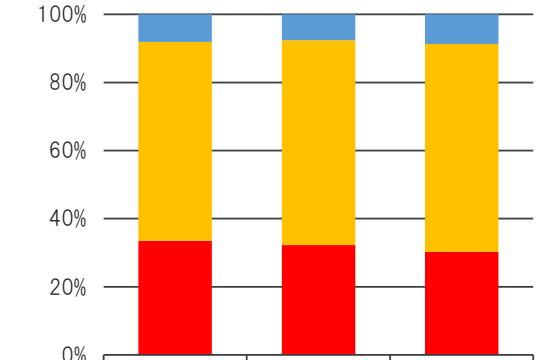


	前回	今回	調整
改善6以上	10.2%	11.8%	11.8%
改善6未満	9.4%	10.6%	10.8%
少しずつ始めている	13.9%	13.4%	14.1%
改善つもり	45.9%	44.0%	36.7%
改善しない	20.7%	20.2%	26.6%

【問診項目・食習慣】

食べる速度

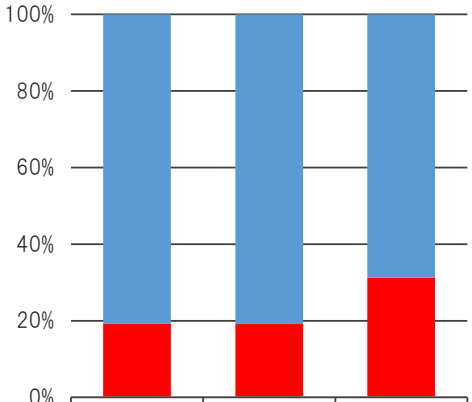
早食いは血糖値を急激に上昇させるので、糖尿病、肥満などにつながります



	前回	今回	調整
遅い	8.1%	7.6%	8.7%
ふつう	58.4%	60.2%	61.0%
速い	33.5%	32.2%	30.2%

就寝前の食事

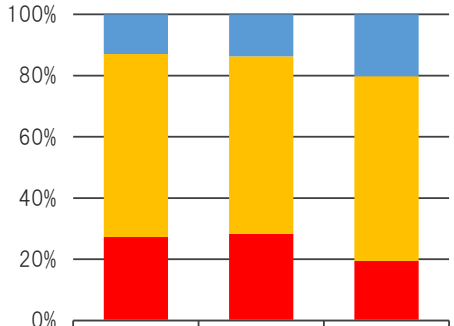
寝る直前の食事は、胃腸の負担になるだけでなく、肥満につながります



	前回	今回	調整
食べない	80.7%	80.9%	68.7%
食べる	19.3%	19.1%	31.3%

間食

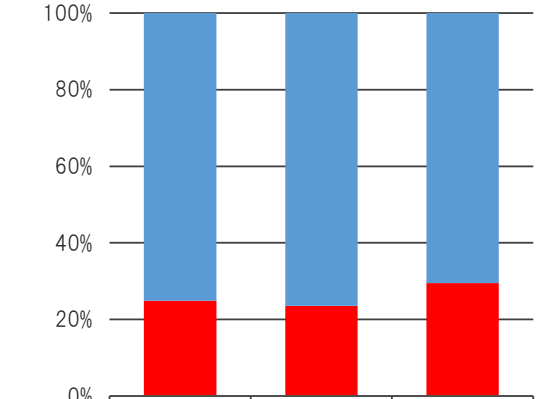
間食は栄養バランスを崩しやすく、肥満につながることもあります



	前回	今回	調整
ほとんど摂取しない	12.9%	13.7%	20.2%
時々	59.8%	58.0%	60.3%
毎日	27.3%	28.3%	19.5%

朝食を抜く（週に3回以上）

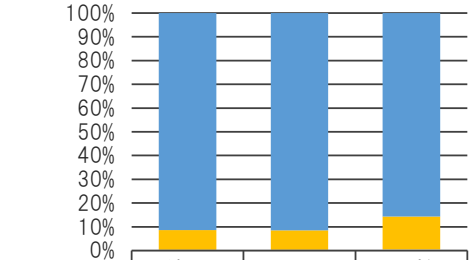
朝食抜きは、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満などにつながります



	前回	今回	調整
食べる	75.1%	76.4%	70.5%
抜く	24.9%	23.6%	29.5%

食べる時の状況

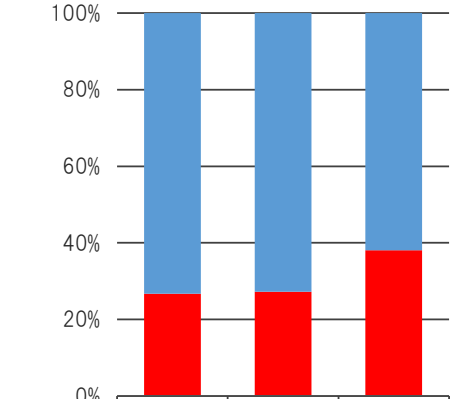
かみにくさは食べる速度や栄養吸収に影響して肥満や生活習慣病につながります



	前回	今回	調整
何でもかんで食べる	91.3%	91.5%	85.7%
かみにくいことがある	8.7%	8.5%	13.9%
ほとんどかめない	0.0%	0.0%	0.4%

20歳からの体重増加

10kg以上の増加は高血圧・脂質異常症・高尿酸血症・メタボなどにつながります

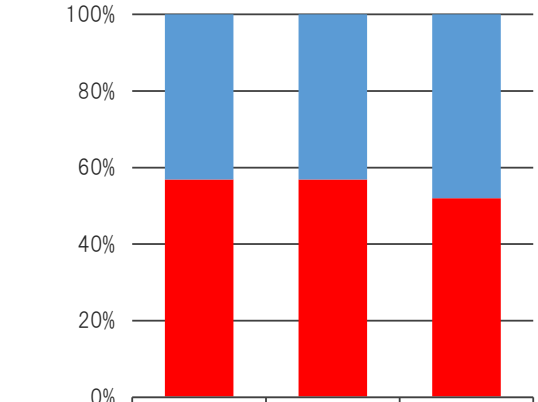


	前回	今回	調整
増加なし	73.3%	72.8%	61.9%
10kg以上増加	26.7%	27.2%	38.1%

【問診項目・運動習慣/その他】

身体運動の実施

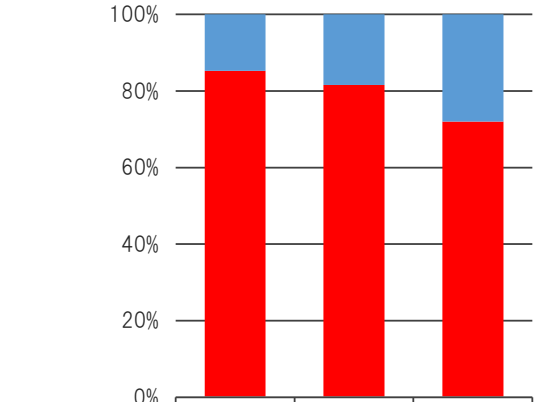
1日1時間以上程度の歩行は生活習慣病の予防に効果があります



	前回	今回	調整
運動あり	43.1%	43.1%	48.0%
運動なし	56.9%	56.9%	52.0%

運動継続（1年以上）

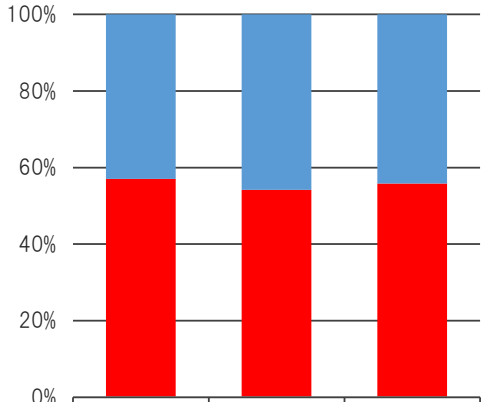
運動習慣は、筋力アップ、心肺機能向上、動脈硬化予防など様々な効果があります



	前回	今回	調整
継続している	14.7%	18.4%	28.0%
継続なし	85.3%	81.6%	72.0%

歩く速度が速い

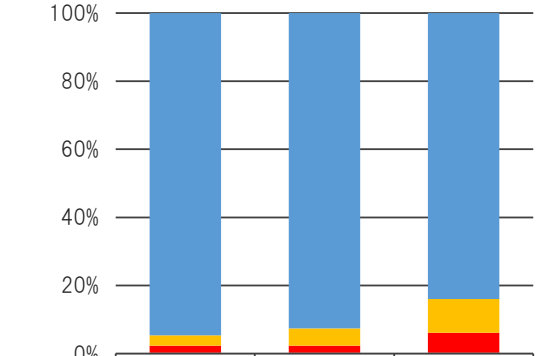
速く歩くことは、生活習慣病を予防して、健康寿命を延ばします



	前回	今回	調整
速い	43.0%	45.8%	44.2%
速くない	57.0%	54.2%	55.8%

メタボリックシンドローム（40歳未満）

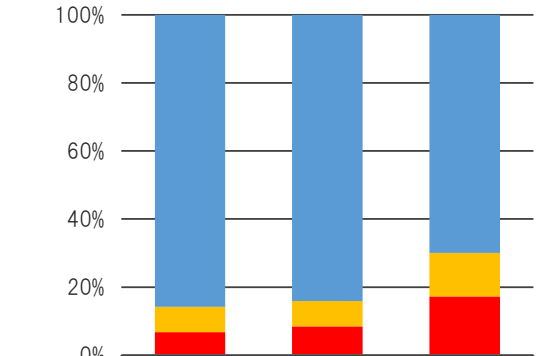
腹囲・体重、血圧、糖、脂質で一定の数値を超えている（治療中含む）



	前回	今回	調整
非該当	94.7%	92.6%	84.0%
予備群	3.1%	5.0%	9.9%
該当	2.3%	2.3%	6.1%

メタボリックシンドローム（40歳以上）

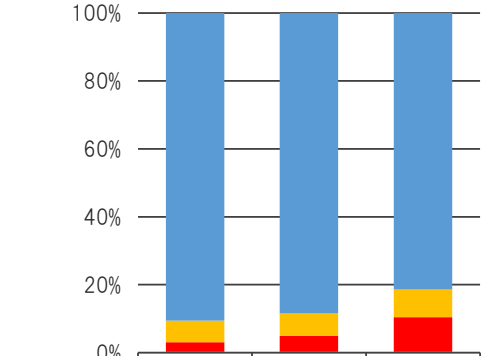
腹囲・体重、血圧、糖、脂質で一定の数値を超えている（治療中含む）



	前回	今回	調整
非該当	85.8%	84.1%	70.0%
予備群	7.4%	7.4%	12.8%
該当	6.8%	8.5%	17.3%

特定保健指導対象者

腹囲・体重、血圧、糖、脂質、喫煙で一定の数値で治療中でない方を対象にしています



	前回	今回	調整
情報提供	90.5%	88.5%	81.4%
動機づけ支援	6.4%	6.6%	8.1%
積極的支援	3.1%	4.9%	10.5%

問診項目比較レーダーチャート

～改善したい生活習慣・状況～

レーダーチャート大きいほど
改善したい生活習慣・状況の人が多い集団です

レーダーチャートを小さくすることを目指しましょう

