

⑦ 糖尿病

現 状

- 平成22年度に実施した「生活習慣関連アンケート調査」によると、健康診査を受診した結果、耐糖能異常※17状態の人の割合は、平成14年度の13.2%に対し、平成21年度には21.7%へと増加しています。(図1)
- 20～60歳代男性の肥満の割合は、平成14年度の23.4%が、平成21年度には30.5%へと増加しています。
- 平成19年度に実施した「高浜市特定健康診査等実施計画に関するアンケート調査」によると、メタボリックシンドローム※18の概念を知っている人の割合は、69.1%となっています。(図2)
- 特定保健指導の実施率は、平成21年度には24.7%となっています。特定健康診査・特定保健指導実施計画の目標値である26.4%には達していませんが、愛知県の市町村国保の平均の13.1%と比較すると高い値になっています。(図3)

図1

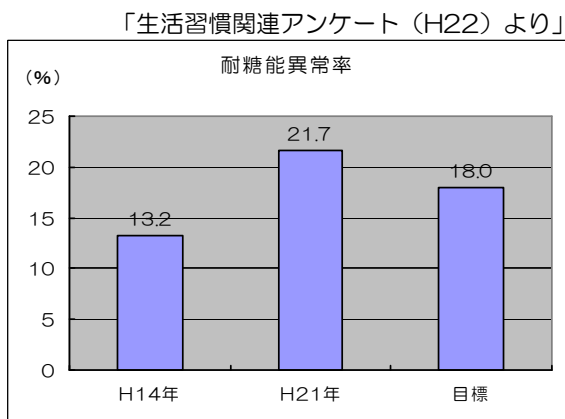


図2

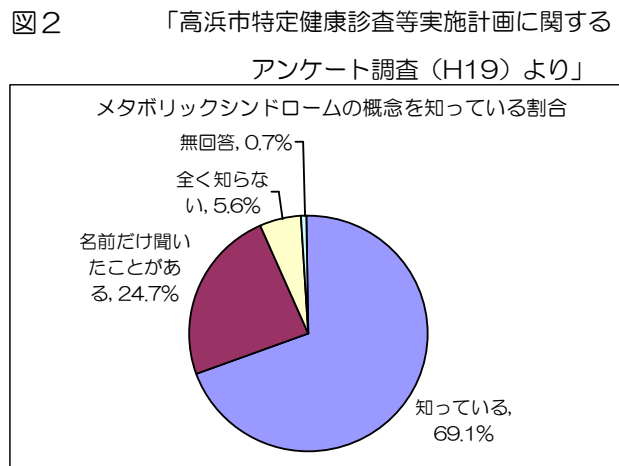
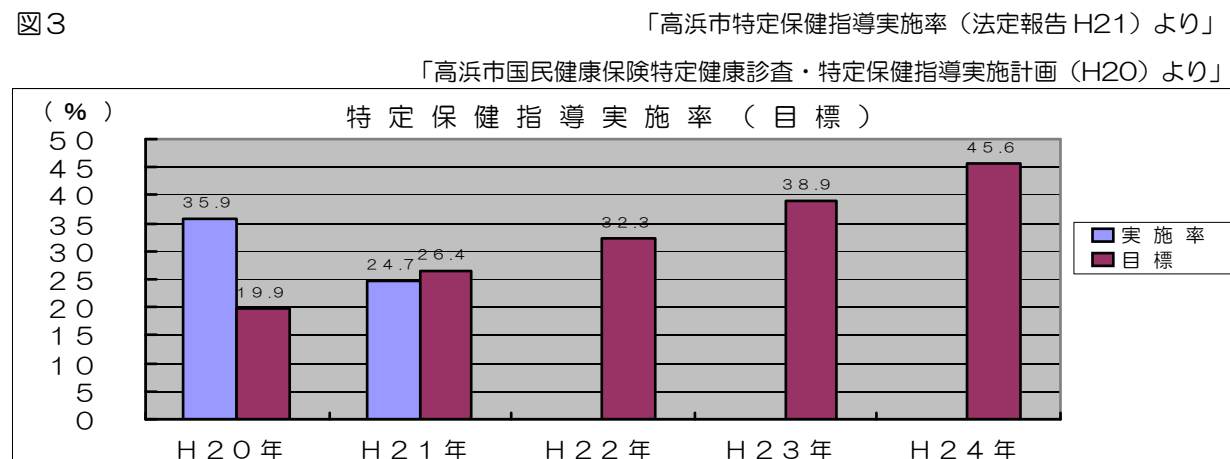


図3



課題

- 定期的に健康診査を受診し、自分の健康状態や生活習慣についての見直しが必要です。
- 適正体重を維持すると糖尿病などの生活習慣病になりにくいとされています。このため、適正体重を維持する人の割合を増加させるための情報発信が必要です。
- 糖尿病になる前に、特定健康診査の受診を勧奨し、メタボリックシンドローム該当者や予備群に対する特定保健指導による具体的な指導が必要です。
- メタボリックシンドロームの原因となる耐糖能異常や脂質・血圧の上昇を早期に発見し、予防するためには、定期的な健康診査の受診とその結果に応じた相談場所の確保が必要です。

※17「耐糖能異常」

糖尿病と診断されるほどの高血糖ではないものの、血糖値が正常より高い状態にあること。ここでは、過去1～2か月間の平均的な血糖の状態を調べることができるHbA1cの値が5.8%以上の人を挙げます。

※18「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」

内臓脂肪型の肥満に加え、高血圧、高血糖、脂質異常症などを重複して発症している状態をいいます。

健康豆知識

糖尿病予防のポイント～メタボリックシンドロームを防ぐことが一番の対策～

○運動量を増やす

- ・一駅歩く
- ・家事をこまめにする
- ・ウォーキングを始める
- ・エレベータなどをやめ、意識的に階段を使う

○食事量を減らす

- ・腹八分目を心がける
- ・よくかんで、ゆっくり食べる
- ・間食の回数、量を減らす

○ストレスを減らす

- ・睡眠時間を多くとる
- ・週末にはゆっくり好きなことをする時間をもつ

