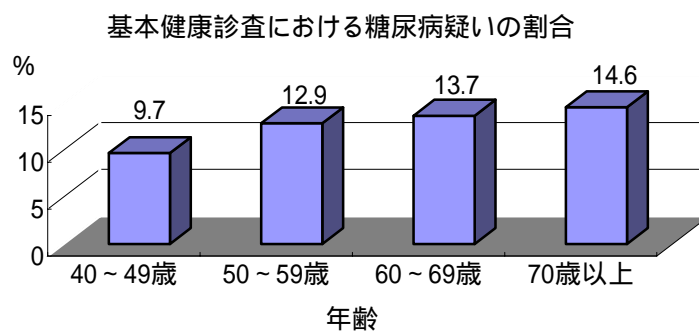


7 糖尿病

<p>実現したい目標</p>	<p>糖尿病を予防しよう</p>
<p>生活スタイルの 提案 (市民の取組み)</p>	<p>《体重のコントロール》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 週に一度は体重計にのろう 2. 自分の適正体重を知ろう 3. 体重のコントロールをこころがけよう <p>《適正な食事内容・量》</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 自分の必要なカロリーを知ろう 5. 1日3食きちんとした食事をとろう 6. 脂肪のとりすぎに注意しよう 7. 野菜を多くとろう 8. 外食や食品を購入する時は、栄養成分表示を見て選ぶ習慣を身につけよう <p>《運動》</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. ふだんから健康のために歩こう 10. 日ごろから身体を動かそう 11. 運動やスポーツを習慣にしよう <p>《健康管理》</p> <ol style="list-style-type: none"> 12. 定期的に健診を受けよう 13. かかりつけ医、かかりつけ薬局をもとう 14. 生活習慣病予防の健康教室に参加しよう
<p>健康づくり応援 環境の提案 (行政、健康関連 団体等の取組み)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 糖尿病予防に関する知識の普及を行います 2. 健康診査の受診率の向上を図り、糖尿病ハイリスク者の早期発見に努めます 3. 健康づくり推進委員が、地域で生活習慣病予防の活動をします

現状

- 糖尿病の治療者は、全国で 218 万人と急増しています。
- 平成 10 年の全国の糖尿病医療費は、約 1 兆円となっています。
- 国民健康保険での糖尿病受診率は 3.29% となっています。
- 企業や市では、疾病の早期発見のために健康診査を実施しています。
- 市の基本健康診査の受診者は 4,338 人です
- 健康診査で糖尿病の疑い（耐糖能異常）と指摘された人は、589 人(13.6%)



となっています。

資料：平成 8 年患者調査、愛知県国民健康保険団体連合会「疾病分類統計表」(平成 14 年 5 月診療分)、平成 13 年度基本健康診査結果報告書

課題

- 日本人に多い 2 型の糖尿病は、生活習慣に起因するものが多く、子どもの頃から適切な生活習慣を確立することが必要です。
- 糖尿病ハイリスク者に対しては、生活習慣改善指導や保健関係機関と医療機関との連携が必要です。
- 健康診査の受診者を増加して、糖尿病ハイリスク者の早期発見が必要です。

用語説明

2 型の糖尿病

肥満、アルコールや運動不足等により、インスリンの働きが低下したり、分泌のタイミングが遅れたりすることで、血液中のブドウ糖(血糖)が増加するタイプの糖尿病。一方、生活習慣と殆ど無関係に発症する 1 型の糖尿病もある。