

健康たかはま21



「健康たかはま21」は、「高浜市健康づくり推進委員」「高浜市の未来を描く市民会議(健康分科会)」などの市民の皆さんにご協力いただき、第2次計画を作成しました。今回は、「⑦糖尿病」についてご紹介します。

⑦糖尿病

「糖尿病」(特に2型糖尿病)は生活習慣病のひとつで、血糖値が上がる病気です。インスリンという血糖値を下げる作用をするホルモンが足りなくなったり、うまく作用しなくなってしまう病気です。脳卒中、心疾患、腎症、網膜症や神経障害などの合併症を引き起こす原因でもあります。

しかし、食事や運動などに気をつけ、健康な生活習慣を身につければ決して怖い病気ではありません。



1.実現したい目標

★糖尿病を予防しよう

2.今後の取り組み

①市民自らが取り組むこと(自分にできること)

- ・自分の適正体重を知り、体重のコントロールをこころがけよう。
- ・自分の必要なカロリーを知り、1日3食きちんとした食事をとろう。
- ・野菜を多くとり、脂肪をとりすぎないように注意しよう。
- ・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。
- ・普段から、健康のために歩くなど身体を動かす習慣をつけよう。
- ・年に1度は健診を受けよう。
- ・対象者となった場合には、特定保健指導を利用しよう。

②地域で取り組むこと(地域でできること)

- ・健康診査を受けるように地域で声をかけ合おう。

③行政で取り組むこと(行政ができること)

- ・より多くの健康診査の機会を作り、健診を受けやすい体制作りとPRに努めます。
- ・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・血圧の上昇予防に関する普及啓発(広報など)を行ないます。

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(※)状態の方の割合は、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。
- 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。
- 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。

※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。

