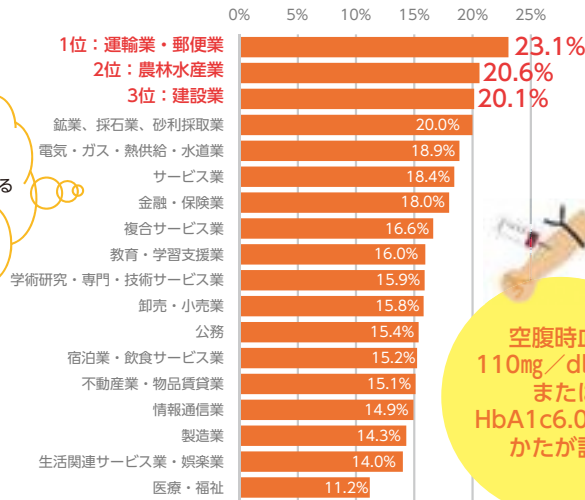


糖尿病リスクあり



青森市民は糖尿病で亡くなる方が多いため、要注意です！

空腹時血糖
110mg/dl以上、
または
HbA1c6.0以上
の
かたが該当

業種別にデータをみてみると…

コロナ禍による健康面の影響

- リモートワークで、巣ごもり生活が多くなり、運動不足を気にする人が増えた。
- 運動イベントやレクリエーションの中止、延期、外出自粛により運動不足に。
- 中々自宅から出られず体重増加に悩む社員が多い。その一方、密を避けて行動するという点では散歩やジョギング、公園での軽い運動などを始めている社員もいるので、社員によって良い影響にも悪い影響にもなっていると感じている。

認定企業の皆さんに聞きました！
企業の実態 肥満・糖尿病予防編

(全国健康保険協会青森支部提供 令和元年度データ)
※青森市に住所を有する事業所(協会けんぽ青森支部加入事業所に限る)に勤務している、35歳~74歳の協会けんぽ加入者の令和元年度健診結果を集計

青森市民全体の課題は

- 糖尿病による死亡が多い
全国の**1.7倍**
- 若いころからの肥満が多い
働き盛り世代の
男性の約**4割**
女性の約**3割**
- 運動習慣のないかたが多い
40代の**8割**

さらに、コロナ禍による運動不足が課題に！

糖尿病は感染症のリスクを高める

糖尿病のかたは血糖値が高い状態が続くことで、白血球などの免疫にかかわる細胞の機能が低下し、病原菌と戦う力が弱くなってしまふことが分かっています。

その結果、呼吸器、皮膚、泌尿器の感染症や歯周病にかかりやすくなると考えられています。



肥満のかた、特に内臓脂肪が過剰に蓄積したかたでは、内臓脂肪組織に慢性的に炎症がおきていると考えられています。こうした中でウイルスに感染すると、内臓脂肪の炎症が急激に悪化し、重症化しやすいのではと推測されています。

参考 結核予防会理事・総合健診センター所長
日本肥満症協会副理事長 宮崎医師 研究・健康レポート

健診結果構造図で健康づくりを後押し！

健診結果は、血管の老化度を表すパロメーターです。市では、血管の変化や危険度を色と数字で分かりやすく示す「健診結果構造図」を使って、健診結果を理解しやすく、行動変容につながる保健指導を行っています。

リスクに気付いた時が行動を変えるチャンス！



細い血管が集まっているところから、ダメージが現れやすい
腎臓病 心疾患 脳血管疾患

- この列に色がついていたかたは…
**健康障害が起きています
すぐに治療を！**
- この列に色がついていたかたは…
**血管の変化(動脈硬化)が
起きていると思われます**
- この列に色がついていたかたは…
**自覚症状はないけれど、
血管が少しずつ傷み始めています**
- この列に色がついていたかたは…
**自覚症状はないけれど、
動脈硬化が、
潜在的に進行しているかも**

健診結果から**自分の健康リスクを正しく知って**、糖尿病等の生活習慣病に備えませんか？

【申込先】青森市保健所健康づくり推進課
TEL: 017-718-2912

【必要なもの】自身の健康診断結果