

# あおもい 生活習慣病予防ガイド

～あなたもわたしもみんなでチャレンジ！～



青森市

## <はじめに>

市では、市民の更なる健康寿命の延伸に向け、市民の健康と寿命に影響を及ぼす「肥満・糖尿病」「がん」「たばこ」に重点をおいた取組を推進しています。

この「あおり生活習慣病予防ガイド」は、「肥満・糖尿病予防」「がん予防」「たばこ対策」を市民の皆さんと一緒にすすめるため、専門家の方々と様々な健康データを分析のもと、市民の皆さんに多い生活習慣の傾向等の健康課題を、世代別や地区別に見える化し、運動や食事、お酒やたばこ、健診・がん検診など、取り組みたい行動とお役立ち情報をわかりやすく表しています。健康的な生活習慣は、「肥満・糖尿病予防」「がん予防」どちらにもつながります。

1日1日の小さな生活習慣の積み重ねが私たちの健康をつくれます。あと少し取り入れたいプラスのチャレンジ、あと少し減らしたいマイナスのチャレンジ、両方の健康チャレンジに、家族で、職場で、地域で、一緒に取り組んでいきましょう。



## あなたの生活習慣を改善するための おすすめページを紹介！

チェック

**A**

あなたの世代のおすすめチャレンジ

子ども世代  
(乳幼児～学生とその家族)



3ページへ！



若者世代  
(20歳～39歳)



4ページへ！



働き盛り世代  
(40歳～64歳)



5ページへ！



退職後世代  
(65歳～)



6ページへ！





チェック **B** 市民の皆さんに多い生活習慣のタイプ  
チェックが1つでもついたら、お役立ち情報へ！

**ア**

- ここ最近運動で汗をかいていない
- 休日は外出よりゴロ寝
- 家の中でもあまり動かない、できるだけ動かたくない



いつの間にか  
筋力不足  
タイプ  
⇒7ページへ

**イ**

- ついつい早食いになりがち、あまり噛まない
- 間食をすることが習慣になっている
- 食事の栄養バランスはあまり気にしない、食べたいものを食べている



注意！  
脂肪ためこみ  
タイプ  
⇒8ページへ

**ウ**

- 毎日3合以上のお酒を飲む
- 休肝日は作っていない
- お酒の量は気にしないで飲んでいる



肝臓が  
ワーカホリック  
タイプ  
⇒9ページへ

**エ**

- 習慣的にたばこを吸っている
- たばこを吸わないとイライラする
- たばこはいつでもやめられると思う



たばこに  
だまされてる  
タイプ  
⇒10ページへ

**オ**

- がん検診について詳しく知らない
- 健診やがん検診は、何年かに1回受ければ良いと思っている
- 体調が良いので、健診やがん検診を受ける必要はない

健康に  
自信過剰  
タイプ  
⇒11ページへ

**カ**

- 健診で、血糖値が高いと言われたことがある
- 血糖値が高くても、体調が良いので気にしていない
- 糖尿病について詳しく知らない

今こそチャンス！  
早めの対応  
おすすめタイプ  
⇒12ページへ

チェック **C** あなたの住んでいる地区の健康の特徴

地区別健康データは  
15～17ページへ！



地区	小学校区 ※おおよその目安です
①北部	油川・西田沢・後湯・奥内
②西部	新城・新城中央・(三内西)
③南西部	浪岡北・浪岡南・女鹿沢・本郷 大栄・浪岡野沢
④中央西部	沖館・三内・篠田
⑤中央中心部	古川・長島・真町・浦町・ 橋本・堤
⑥中央南部	浜田・大野・甲田・浪館・金沢 三内西・千刈・泉川・(浦町)
⑦中央東部	佃・浪打・造道・小柳・合浦・浜館 筒井・筒井南・(真町)・(原別)
⑧南部	荒川・高田・(泉川)
⑨南東部	戸山西・幸畑・横内
⑩東部	東陽・野内・原別

※地区がまたがっているところは ( ) をつけています





## 子ども世代

『三色食品群』について  
知っている保護者**8割**



意識して食事に  
取り入れている保護者は**4割**

(H30子ども食育レッスン1・2・3アンケートより 青森市)

食事と一緒にジュース等の  
甘い飲み物を  
飲んでいる幼児は  
**2.5割**



(H30子ども食育レッスン1・2・3アンケートより 青森市)

3歳児の虫歯  
有病率が全国と比較して  
**1.3倍**



(厚生労働省H28年度地域保健・健康増進事業報告より)

朝食を毎日食べている  
小学生・・・86.3%  
中学生・・・80.8%



大きくなるにつれ、  
朝食を食べない子が増える

(H30全国学力・学習状況調査より 青森県)

小～中学校  
全学年で  
全国と比較して  
**肥満傾向**



(H19～H29年度 学校保健統計調査及び青森県保健調査より)

小～中学校  
体カテストの  
合計点が  
全国と比較して**低い**



(学校保健統計調査、青森県保健調査より 東青地区)

乳幼児がいる世帯で  
喫煙者がいる割合  
は**5割**



(H28乳幼児健康診査における調査より)

週末は  
テレビ・ゲーム・インターネットをして  
過ごす人が全国よりも多い



(H30全国学力・学習状況調査より)

30代～40代の健康課題への取組とあわせて

**家族ぐるみでの健康づくりが重要!**



## プラス

## おすすめチャレンジ

ふやす プラスチャレンジ!

家族みんなでLet's 食育!

家族の食卓  
赤・黄・緑のバランス



⇒8ページをチェック

早寝・早起き・  
朝ごはんのリズムを

朝ごはん  
でやる気スイッチON!



子どもと一緒に  
体操を



⇒7ページをチェック

## マイナス

減らす マイナスチャレンジ!

食事のときはお茶・お水  
飲みものの糖分

飲み物に含まれる炭水化物  
の量を砂糖にすると?



糖分の高い  
おやつ・飲み物  
は虫歯や肥満の  
もと!

ジュース等に含まれている炭水化物の量を  
わかりやすく砂糖の量で表しています

その煙、  
子どもの肺にも届けますか? **たばこの煙を**

受動喫煙は

子どものSIDS  
(乳幼児突然死候群)  
に関係しています

子どもの中耳炎や  
喘息、アレルギーなどの  
悪化をまねきます



⇒10ページをチェック



# 若者世代の健康

## 20代・30代

16歳～19歳は半数以上が定期的に運動

20歳～29歳では  
「週1回未満」が大半

(H30年度市民意識調査より)

「体育」がないので  
自ら運動をする必要アリ



30代では  
男性の7割、女性の9割  
が運動習慣なし

男性の2.5人に1人が肥満



大きな環境の変化により  
体重が急激に増加

(H25年～29年度 30代国保健診データ)



20代の4～5人に1人が肥満

「運動もしていないし、  
こまめに体を動かしてい  
ない」人が3人に1人

(H28年度市民意識調査より)



男性の2人に1人  
女性の3人に1人  
が早食い



(H25年～29年度 30代国保健診データ)

20代～30代の  
若い世代の  
喫煙者は減少傾向！



20代 2割→1割  
30代 3割→2割

(H29～30年度 市民意識調査より)

男性の5人に1人  
が血糖値が高い  
(HbA1c)



30代からすでに  
健診データに  
異常がみられる

(H25年～29年度 30代国保健診データ)

妊婦のいる世帯で喫煙者がいる割合  
は6割→4割へ減少



(H22～H29母子健康手帳交付窓口における調査より)

男性の  
5人に1人が  
3合以上の大量飲酒

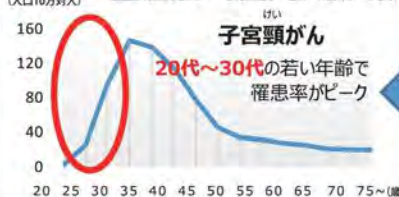


男性の4割が  
肝機能に異常あり

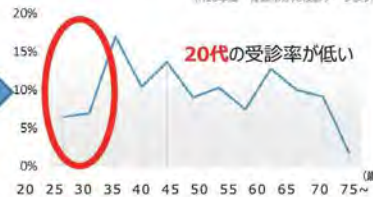


(H25年～29年度 30代国保健診データ)

(人口10万対人) (国立がん研究センター がん情報サービス H25年度データより)



(H28年度 青森市がん検診データより)



## プラス

## おすすめチャレンジ

### ふやす プラスチャレンジ！

「体育」の代わりに運動を



アクティブに+10！  
あとプラス10分の運動

体を動かして  
能(脳)率アップ！



すきま運動で  
スッキリ！

⇒7ページをチェック

体重計に乗る 量るを



毎日の体重測定で  
食べすぎ・飲みすぎチェック！

⇒肥満度は13ページをチェック

20代・30代は子宮頸がん検診を



はじめが肝心・がん検診！

子宮頸がんは  
ヒトパピローマウイルスの感染が原因  
若いからこそ、子宮頸がん検診を！



⇒11ページをチェック

## マイナス

### 減らす マイナスチャレンジ！

1本の怖さに  
若者は気づきはじめています  
たばこの煙を



500円×30日×12か月×  
これからの人生50年≒900万円  
このお金を煙にしないために

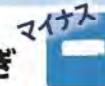


たばこ1本で  
5分30秒寿命がちぢむ  
体の中の酸素が  
欠乏しています



⇒10ページをチェック

早食い・飲みすぎ



肥満予防のための合言葉

満腹中枢の作動  
(おなかがいっぱいと感じるサイン)  
は食べてから  
15～20分後



早食いは大食いへ  
大食いは肥満へ  
一直線！



いつもの  
あともう1杯が、  
多いかも！

⇒8・9ページをチェック



# 働き盛り世代の健康

40歳～64歳

男女とも**2.5人**に**1人**は  
**早食い**



40・50代の**2人**に**1人**は  
寝る前2時間以内の  
**遅い夕食**



(H27年度 国保特定健診データより)

肥満・高血糖のかたが多い

肥満⇒男性の約**4割**、  
女性の約**3割**  
高血糖⇒男女とも約**5割**  
(HbA1c5.6%以上のかた)



(H27年度 国保特定健診データより)

男女ともに**6割**が  
**1日1時間以上**の  
身体活動なし

40代の**8割以上**が  
運動習慣なし



(H27年度 国保協会けんぽ特定健診データより)

40代からすでに  
**脳卒中・心臓病**  
の診断を受け  
治療しているかたが多い



健康診断  
検査結果

(H27年度 国保特定健診データより)

男性の**2.5人**に**1人**が  
**毎日飲酒**



男性：全国の約**2倍**、  
女性：全国の約**1.5倍**の人が  
1日**3合**以上の**大量飲酒**

(H27年度 国保協会けんぽ特定健診データより)

あの時、きちんと  
治療して生活習慣を  
変えていれば...

**40代～50代**  
**の若い世代から**  
男女とも  
生活習慣病による  
死亡が全国と  
比較して多い



(H28年 厚生労働省人口動態統計より)


40代～64歳の女性の喫煙率が  
全国より**1.4倍**高い



(H27年度 国保特定健診データより)

特に運輸業、郵便業、  
建設業では喫煙率が高い!

協会けんぽでは  
40～50代男性の**2人**に**1人**が喫煙  
40代女性の**4人**に**1人**が喫煙



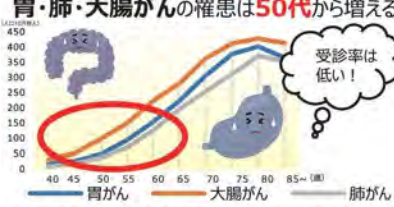
(H27年度 協会けんぽ生活習慣病予防健診・特定健診データより)

**40代**  
⇒**乳がん**の罹患が多く、  
乳がん検診  
受診率が低い



(H28年度 香森市がん検診データより)

**胃・肺・大腸がん**の罹患は**50代**から増える



受診率は  
低い!

40 45 50 55 60 65 70 75 80 85+ (歳)

— 胃がん — 大腸がん — 肺がん

(出典:国立がん研究センターがん情報サービス H25年データより)

プラス

おすすめチャレンジ

ふやす プラスチャレンジ!

すき間時間で運動 **プラス**!

アクティブに体づくりのチャレンジ

歩いて貯める  
筋と金



体を動かして  
能(脳)率アップ!



⇒7ページをチェック

40代女性は  
乳がん検診 **プラス**!

50代は  
胃・肺・大腸がん検診 **プラス**!



働き盛りこそ、  
がん検診!



⇒11ページをチェック

まだ大丈夫!?  
その自信が脂肪貯金に

健診 **プラス**、  
**プラス**  
早めの受診 **プラス**!

糖尿病  
予防は少々、  
治療は一生



⇒11・12ページをチェック

毎日の体重測定を **プラス**



⇒肥満度は13ページをチェック

マイナス

減らす マイナスチャレンジ!

吸わない人、やめたい人を  
守れる職場へ **マイナス**  
たばこの煙 **マイナス**

リスクofスモーク

たばこは  
すべてのがんの  
リスクを高める



⇒10ページをチェック

早食い・飲みすぎ **マイナス**

肥満予防のための合言葉

ゆっくり食べよう  
よく噛んで健康カミング!



毎日のあともう1杯を

週に一度はお酒を **マイナス**

⇒8・9ページをチェック



65歳～

食べる速度がはやい  
⇒3人に1人

夕食後の間食  
⇒10人に1人



(H27年度 国保特定健診データより)

毎日飲酒する人が多い  
⇒男性の2.5人に1人

1日飲酒量  
3合以上のかたは  
全国と比較して  
男性2.6倍  
女性1.6倍



(H27年度・28年度 国保特定健診データより)

**たばこ**


女性の喫煙率が  
全国より  
1.2倍高い



(H27年度 国保特定健診データより)

運動習慣がない人の割合が  
40代の8～9割から  
5～6割に改善

時間に余裕ができて  
運動する割合が  
増える



(H27年度 国保特定健診データより)

高血糖のかたが7割  
(HbA1cが5.6以上)

健診を受けた段階で  
すでに内服治療  
しているかたが  
全国の  
1.3倍



(H27年度 国保特定健診データより)

生活習慣病  
による死亡が  
全国と比較して多い

特に男性では  
糖尿病による死亡が  
全国の1.5倍

女性では  
腎不全の診断を受けている  
かたが全国の  
1.5倍




(H27年度 国保特定健診データ  
H28年 青森県保健統計年報より)

プラス

おすすめチャレンジ

ふやす プラスチャレンジ!

運動のWa+!

仲間との運動で心もカラダも  
健康に!



運動習慣で  
ロコモも予防して  
イキイキライフ!

⇒7ページをチェック

糖尿病リスクには先手必勝!

健診+、早めの受診+!



⇒11・12ページをチェック

毎日の血圧測定+、  
かかりつけ医で安心+!

血圧測定の習慣で健康状態を把握!




マイナス

減らす マイナスチャレンジ!

動く・食べるのバランスでマイナス  
余分なカロリー-

ゆっくり食べよう  
よく噛んで、健康カミング!  
活動量に合った  
食べ方・飲み方を!




⇒7・8・13ページをチェック!

飲みすぎ-  
肝臓へのいたわり 適量飲酒


肝臓はあなたが寝ているあいだも働いています

⇒9ページをチェック!



たばこの煙-  
血管をいたわりいつまでもイキイキ!

⇒10ページをチェック!





職場で・自宅で<sup>プラス</sup> 10分のアクティブ・チャレンジ！

ワークアウト・プログラム  
短時間できる！効果的な運動

指導：青森県立中央病院 健康推進室 主幹 西村司氏（健康運動指導士）



自然に運動量が増える  
仕組みをつくろう！

毎日体重計に乗りましょう！  
量って記録するだけで  
意識が変わります！

エレベーターよりも、階段を使いましょう！  
徒歩10分の距離までは、車を使わずに  
歩くようところがけましょう！

歩いて貯めよう  
筋と金！

歩数計でカウントしてみましょう！  
1日プラス10分＝プラス1,000歩  
を目指しましょう！  
1,000歩で約40kcal、  
30分だと約120kcalの消費になります！

そのほかの運動  
の情報はこちら⇒

※スポーツトレーニング用に開発された「タバタ式トレーニング」を健康づくり用にアレンジ。  
自分の体力に合わせ、息がはずむくらい強めに行いましょう。20秒の運動を自分でアレンジして楽しんでOK！



地域で！

・地域で気軽に運動できる  
“健康づくりリーダーと  
運動しよう！”の  
場を拡大中！



施設で！

・元気プラザ・西部市民  
センターの  
トレーニングルームの  
利便性を向上しました！



あおり100日健康トライアルで楽しみながら健康づくり！

- ・7月～10月頃 100日間の間で、
- ①自分でたてた目標にもとづく毎日の健康づくりの実践 ②健康づくりの講座への参加 ③健康づくり応援店での健康メニューの食事
- ④健診・がん検診の受診のうち、実践に応じてポイントをGET！⇒豪華賞品をGETしませんか！楽しく健康づくりを始める・継続するきっかけに！





三色食品群で子ども大人もバランス食

**黄色の食品のなかま**  
きいぼうの食品のなかまたち  
パワーのもとになります！  
とうもろこしやいもは緑ではなく、黄色の仲間です！  
果物には糖分が多く含まれるので、食べすぎには注意！

**赤の食品のなかま**  
あかっちの食品のなかまたち  
血液や肉をつくれます！

**緑の食品のなかま**  
みどりんの食品のなかまたち  
体の調子を整え、かぜなどにかかりにくくします。

毎食、黄色・赤・緑の中からそれぞれ2種類以上の食品を食べるようにすると、栄養素のバランスがとれた食事に！

早食いは食べ過ぎのもと！満腹を感じるメカニズム

**早食い**  
満腹中枢が刺激される前に食べ終わる  
足りない～  
満腹と感ぜないため、さらに食べてしまう  
血糖値が急上昇！余分なエネルギーは脂肪に…  
食べ過ぎた！カロリーオーバー！

**よく噛んでゆっくり食べる**  
15～20分  
ゆっくり血糖値が上がる  
ジワジワ  
よくかむとさらに満腹中枢が刺激される  
満腹と感ぜる  
適量を食べて満足！しあわせ～

早食いは脳の満腹中枢を経由しないので、おなかいっぱいになった時にはすでに食べすぎになっています！

1日野菜350gまで、足りないのはあと1皿

青森県の1日の野菜平均摂取量  
男性：319g (全国5位)  
女性：300g (全国5位)  
※平成28年国民健康・栄養調査より

小皿(小鉢)5皿の例



緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせると350gを食べましょう！

<目安>  
緑黄色野菜120g  
淡色野菜(その他の野菜)230g



メニューに迷ったら、こちらを参考にどうぞ！

あおもり健康生活応援レシピ⇒



健康づくり応援店⇒⇒





～その1杯を **マイナスイ** ! 飲みすぎは肥満・糖尿病につながります!～

あなたの1杯1杯のために肝臓はいっぱいがんばっています!



**酔いとは** 処理できなかったアルコールが血液に入って全身をめぐり、脳が麻痺すること

**お酒臭いのは** 肝臓で処理できなかったアルコールが汗、尿、呼気になるから

1時間で処理できるアルコール量  
男性: 8g 女性: 6g

焼酎水割り  
(アルコール度数5)  
1杯分  
(200ml)

カシスオレンジ  
(アルコール度数3)  
1.25杯分  
(250ml)

※この量はあくまで目安であり、個人差があります。

女性は、男性よりもアルコールがより長く留まり、体を壊しやすいので  
**注意!**

体重60kg～70kgの成人男性の場合、ビール中ビン1本(500ml)を肝臓で処理するには、3～4時間くらいかかる

お酒のメカニズム 寝てもアルコールは残ってる…!

体重60kg～70kgの成人男性の場合  
ビール ロング缶(500ml) 3本を肝臓で処理するには  
**9～12時間が必要!**



実は朝8時までアルコールが残っています!  
運転しちゃダメ!

中ジョッキ2杯だと処理時間は6～8時間程度ですが女性や、お酒に弱い方はもっと処理時間がかかります!

マイナスイ  
ガブ飲み・一気に飲みは **マイナスイ** !

ガブ飲み・一気に飲みをすると、脳が麻痺して昏睡状態に! 死んでしまう危険性も… = 急性アルコール中毒に!

マイナスイ  
お酒の席でもたばこは **マイナスイ** !

アルコールと一緒にたばこの本数が増加! アルコールの処理が遅くなり、悪酔いのもと!

寝酒でぐっすり!? とんでもない!

飲酒をすると睡眠の質は低下!  
お酒を飲むと眠りに入りやすくなりますが、眠りは浅くなってしまいます。

メのラーメンは脂肪のもと!

アルコールの分解で使った糖を補おうと炭水化物が食べたくくなります。

しかし、メで食べるにはエネルギーが多すぎます!

お酒の1日の適量はこれくらい!

カクテルなど、甘いお酒はさらに高カロリー!

ビール500ml (アルコール度数5)  
(中ビン1本または中ジョッキ1杯)



約200kcal  
(純アルコール20g)

または

日本酒160ml (アルコール度数15)  
(1合弱)



約165kcal  
(純アルコール19.2g)

または

ワイン200ml (アルコール度数14)  
(小グラス2杯)



約160kcal  
(純アルコール22.4g)

または

焼酎100ml (アルコール度数25)  
(1/2合強)



約140kcal  
(純アルコール20g)

または

ウイスキー60ml  
(アルコール度数40)  
(ダブル1杯)



約140kcal  
(純アルコール19.2g)

※注1) 少量の飲酒で顔が赤くなる等アルコール代謝能力の低い人は上記の量よりも少ない量が適当である  
注3) 飲酒習慣のないかたに対してこの量の飲酒を推奨するものではない

注2) 65歳以上の飲酒においては、より少量の飲酒が適当である



たばこにだまされるメカニズム

“たばこを吸うとホッとする” “イライラが治まる”と感じるのは、たばこのワナ！  
そう感じるあなたは、ニコチンの依存性にだまされています

①たばこを吸う



②ニコチン摂取⇒脳でドパミンが放出



③ニコチンが時間とともに欠乏 ⇒同時にドパミンも欠乏

④禁断症状が出て  
たばこが吸いたくなる



イライラから逃れるために、  
たばこに手を出すとまた最初に逆戻り！  
「1本だけおぼけ」が禁煙のジャマをします。  
禁煙から3～7日のヤマを過ぎると、  
徐々に禁断症状はとれていきます。

たばこの体への影響

たばこの煙には  
**250種類以上の有害物質**  
が含まれています



血管の収縮  
血流の悪化  
息切れ  
動脈硬化



たばこに含まれる一酸化炭素は、  
ヘモグロビンが酸素を運ぶ  
ジャマをします

体は毎日、空気の薄い  
登山をしている状態に！

喫煙は仕事  
やスポーツに  
悪影響！

一酸化炭素の  
結合力は  
酸素の200倍！

女性のキレイを傷つけるたばこ

たばこを吸うと・・・

血管が収縮して血行が悪くなる ビタミンCを体内で消費させてしまう  
⇒肌荒れ・シミ・そばかすができやすくなる！



たばこを吸うことで  
乳がんになる  
リスクも  
UP!!!

妊婦さんの喫煙は、そのまま赤ちゃんに伝わります ～妊婦さんや赤ちゃんにこんな影響が！～



- 流産や早産のリスクが高くなる
- 妊娠・分娩時の合併症のリスクが高くなる
- 低出生体重児（2,500g未満）が生まれやすくなる
- 胎盤早期剥離、前置胎盤などのリスクが高くなる



禁煙するといいいことたくさん！

禁煙直後

周囲の人をたばこの煙で汚染しなくなる



20分後

血圧・脈拍が  
正常値まで下がる



数日後

味覚・嗅覚が  
改善する



2週間～3か月後  
心臓や血管など  
循環機能が改善する



1年後

軽・中度の慢性閉塞性  
肺疾患のある人は  
機能の改善がみられる



5～9年後

喫煙を続けた場合に  
比べ、肺がんのリスクが  
明らかに低下する



10～15年後

様々な病気にかかるリスクが  
非喫煙者のレベルまで近づく



500円×30日×12か月  
×15年≒**300万円**  
お金も貯まる！

禁煙に興味があれば・・・その時がチャンス！

卒煙サポート塾

保健師が、あなたの禁煙したい気持ちをサポートします。仲間と一緒に、卒煙を目指しませんか！?

出張禁煙相談

あなたの会社に向いて、禁煙相談や禁煙のための講座を行っています！

問合せ：青森市保健所健康づくり推進課 017-743-6111

お薬を使って禁煙  
することもできます！

内服薬・パッチ  
ニコチンガムなどで  
上手に禁煙もできます。  
医師・薬剤師へ相談を！



# 健診・がん検診 編

## ～あなたの生活に健診・がん検診を<sup>プラス</sup>～

### 健診で肥満・糖尿病リスクをチェック!

健康診断は、血管の老化度を知るバロメーターです。毎年健診を受けて、自分の体の状態を知ることが、病気予防の近道です。



### 健診結果 ライフヒストリー

50代で心筋梗塞になった事例 Aさん (出展) 尼崎市ヘルスアップ戦略

	37歳	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57歳
検査結果	肥満																				
	高GPT 高血圧																				
心電図	高中性脂肪										低HDLコレステロール										
	ここで対応しておけば...										高血糖										
治療	ここで対応しておけば...										心電図の異常										
	<b>心筋梗塞</b>																				

この数値を超えたら注意!

#### BMI

BMI	肥満度判定
18.5未満	低体重 (やせ)
18.5～25未満	普通体重
25以上	肥満

#### 血糖

空腹時血糖 **110mg/dl**以上  
HbA1c **6.0**以上  
であれば、糖尿病の疑いが否定できません。  
病院へ相談しましょう!

#### 血圧

家庭で測定した血圧が  
**135/85** mmHg  
をこえることが続くようなら、病院へ相談を!

#### コレステロール

LDLコレステロールが  
**140mg/dl**以上になると  
動脈硬化のリスクが高まります。  
病院へ相談しましょう!

### がんの2次予防 命を守る大切な5つのがん検診

職場で検診する機会のない方はぜひご利用ください!  
市民の皆様には青森市のがん検診があります



がんは、早期発見すれば**90%以上**が治ります。

いまや**2人に1人**ががんになる時代です。

詳しくは青森市ホームページへ 青森市 がん検診 検索

#### 胃がん検診

バリウムによる  
胃部エックス線検査  
**40歳～年1回**  
受けられます  
**50代が重要!**

#### 肺がん検診

胸部エックス線検査  
肺がん検診は  
巡回バスでも  
実施しています!  
**40歳～年1回**

#### 大腸がん検診

便の潜血検査 2日法  
家庭で2日分の便を  
とって提出します  
**40歳～年1回**

#### 乳がん検診

マンモグラフィ検査  
乳房をはさんで  
レントゲンをとります  
**40歳～2年に1回**  
30代は自分で触って  
しこりがないか確かめよう!

#### 子宮頸がん検診

子宮頸部細胞検査  
内診による検査  
短時間で終わります  
**20歳～2年に1回**

### がんの1次予防

あなた自身の努力で、がんになる確率を低くすることができます

参考: 国立がん研究センター がん情報サービス

#### ① 禁煙する

たばこは吸わない、他人のたばこの煙をできるだけ避ける

#### ② 節酒する

お酒は適量を、飲めない人は無理に飲まない

#### ③ 食生活を見直す

塩分を抑え、野菜と果物を食べ、熱い飲み物や食べ物は少し冷ましてから

#### ④ 身体を動かす

日常生活を活動的に過ごし、運動習慣をもつ

#### ⑤ 適正体重を維持する

太りすぎ・やせすぎに注意

#### ⑥ 感染予防

肝炎ウイルス、ピロリ菌、ヒトパピローマウイルスなど  
感染予防や治療も大切

①～⑤の健康習慣はほかの生活習慣病の予防にもつながります!

40歳以上のかたは、**健診とがん検診のセット受診を!**

**GO! GO! 検診**

青森市の健診・がん検診お申込みの流れ

#### STEP 1

「集団健診・検診」か「個別健診・検診」のどちらかで受診するかを選ぶ

#### STEP 2

「集団健診・検診」で受診【日程】を選ぶ

#### STEP 2

「個別健診・検診」で受診【実施施設】を選ぶ

電話、ハガキ、FAX、ネット、窓口で申込む

医療機関へ直接電話「青森市のがん検診を予約したい」  
※1) 市の指定医療機関

#### STEP 3

【健診・検診会場】または【医療機関】へ行き受診する

【当日の持ち物】  
健康保険証、健診・検診料金、受診票※2)  
無料受診に関するもの※3)

※2) 集団健診・検診では、5日ほど前に受診票が届きます  
※3) 高齢受給者証、無料受診者証、無料クーポン券等

市の集団健診・がん検診【ネットからの申し込み】

こちら!



【電話でのお申し込み】

青森市保健所健康づくり推進課 017-743-1745  
浪岡事務所健康福祉課 0172-62-1114

※協会けんぽ・共済組合等に加入しているかたは、各保険者にお問い合わせください。



# 糖尿病 編

## ～糖尿病 予防は少々 治療は一生～

### 糖尿病のメカニズム

正常な場合



ごはんを食べる

食べ物・飲み物がブドウ糖となり血液中を流れる



すい臓が「インスリン」を出してエネルギーの取り込みを助ける



糖がエネルギーとして筋肉で使われる  
肝臓を通して全身で使われる

イキイキ！



糖尿病になる場合



食べすぎの生活が続く

「インスリン」が出づらくなる  
「インスリン」が効きにくくなる  
血液中のブドウ糖がたくさん



すい臓が「インスリン」をたくさん出し続けて疲れる



体の中でうまくエネルギーが使われない

放っておくと命の危険も

げっそり



血液中で余った糖が血管を傷つける

### 血管のダメージによっておこる合併症

症状がないからと、糖尿病を放っておくと大変なことに！  
早い段階で検査・治療をすれば、予防できます！

#### 細い血管におこる合併症



#### 太い血管におこる合併症



### 青森市民は、糖尿病になりやすい!?

- ラーメンの消費量No.1
- 間食が多い



糖質に偏った食事は、血糖値が上がりやすくなる！

- 炭酸飲料とジュースの消費が多い



ジュースには、驚くほどの炭水化物(砂糖)が入っています。野菜ジュースも、飲みすぎ注意！

- 喫煙・多量飲酒

喫煙は、インスリンの分泌や作用の低下を引き起こします。また、アルコールには糖質が含まれるものが多く、カロリーオーバーになりがち。



- 運動不足

筋力が低下すると、筋肉でブドウ糖を使う能力が下がり高血糖になりやすくなります

- 早食い

早食いだと、インスリンが出るのが間に合わず高血糖になりやすくなります



### 糖尿病をはじめとした生活習慣病の予防・重症化予防のために

高血糖 高血圧 高脂血症



生活習慣の改善  
・運動習慣  
・食習慣  
・禁煙

生活習慣の改善で  
冰山全体が小さくなり、  
病気のリスクを減らすことができます！



高血糖、高血圧、高脂血症などは別々に進行するのではなく、関連しあっています  
放っておくと、生活習慣病に！

資料：厚生労働省ホームページ



# 資料 編

## 体重が増えるワケ 脂肪はあなたの収支決算！

摂取するエネルギーと消費するエネルギーのバランスによって、体重・体脂肪は変化します。

### 体脂肪の増加に影響を及ぼす要因



### エネルギーのコントロール

消費（基礎代謝＋活動代謝）

摂取（食事）

消費以上に摂取したエネルギーの余りが、体に**脂肪**として蓄えられます。

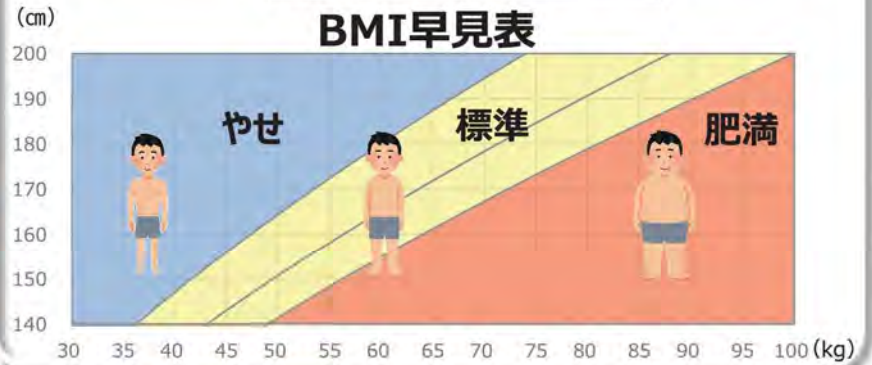
活動量が多いほどエネルギーが消費され、筋肉量が多いほど基礎代謝が高くなります。



## あなたの肥満度は？

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

BMI	肥満度判定
18.5未満	低体重（やせ）
18.5～25未満	普通体重
25以上	肥満



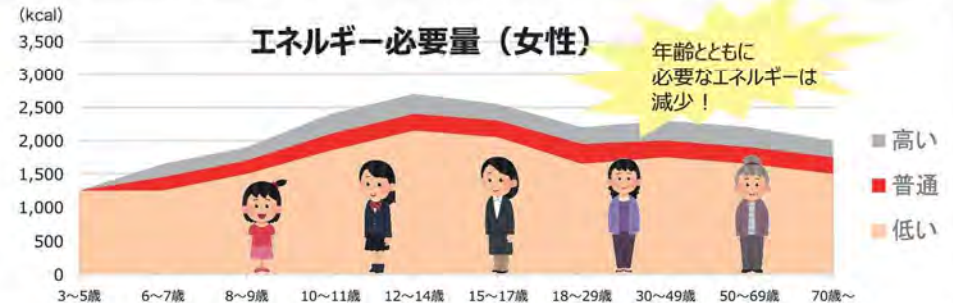
## あなたに最適なエネルギー量 (kcal)

### 年代別の推定エネルギー必要量（該当年齢の平均的な体重による基礎代謝量×身体活動レベル） (kcal)

#### <身体活動レベル>

- 低い⇒生活の大部分が座位で、静的な活動が中心
- 普通⇒座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客業・あるいは通勤・買い物・家事・軽いスポーツなどのいずれかを含む場合
- 高い⇒移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣を持っている場合

			3～5歳	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳	15～17歳	18～29歳	30～49歳	50～69歳	70歳～
男性	身体活動量	低い	—	1,350	1,600	1,950	2,300	2,500	2,300	2,300	2,100	1,850
		普通	1,300	1,550	1,850	2,250	2,600	2,850	2,650	2,650	2,450	2,200
		高い	—	1,750	2,100	2,500	2,900	3,150	3,050	3,050	2,800	2,500
女性	身体活動量	低い	—	1,250	1,500	1,850	2,150	2,050	1,650	1,750	1,650	1,500
		普通	1,250	1,450	1,700	2,100	2,400	2,300	1,950	2,000	1,900	1,750
		高い	—	1,650	1,900	2,400	2,700	2,550	2,200	2,300	2,200	2,000





普段食べている 食べもののカロリー ハウマッチ!? 



ごはん (140g)  
235kcal



パン (6枚切1枚)  
166kcal



メロンパン 約400kcal  
あんパン 約300kcal



おにぎり1個  
約200kcal



カレー (並盛)  
約700kcal



スパゲティミートソース  
約700kcal



親子丼  
約700kcal



みそラーメン  
約700kcal



焼きそば  
約550kcal



フライドポテト  
(S)約220kcal  
(M)約360kcal



ハンバーガー  
約360kcal

青森市民が  
よく購入している  
食品の  
カロリー



中華そば  
約550kcal



カップラーメン  
約400kcal



缶コーヒー(加糖)  
約100kcal

炭酸飲料  
約200kcal



体を使う・こまめに動く 消費カロリー ハウマッチ!? 

(体重60kgの人の例 10分あたり)



ウォーキング  
ゆっくり26kcal  
速足 37kcal



ランニング 84kcal



サッカー 76kcal



サイクリング 34kcal



カーリング 42kcal



水泳 (クロール)  
202kcal



ヨガ 38kcal



雪かき 60kcal



卓球 57kcal



バドミントン 67kcal



家事 約25kcal

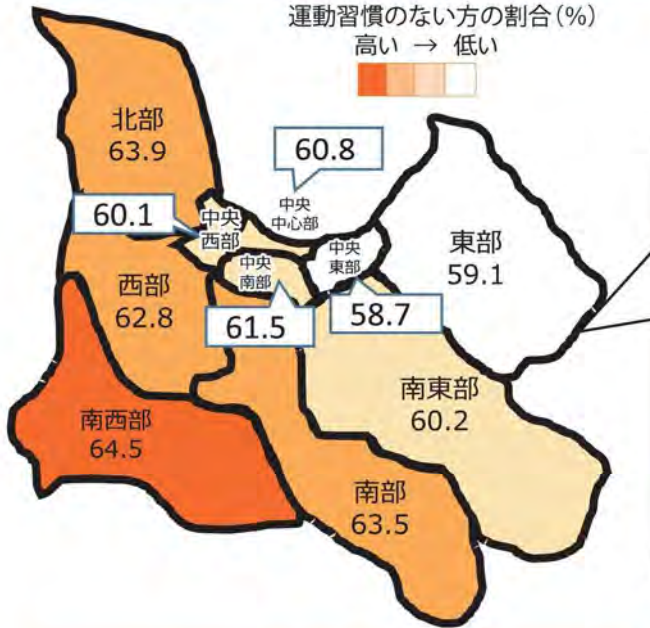






## 1日30分以上の運動習慣なし

運動習慣のない方の割合(%)  
高い → 低い



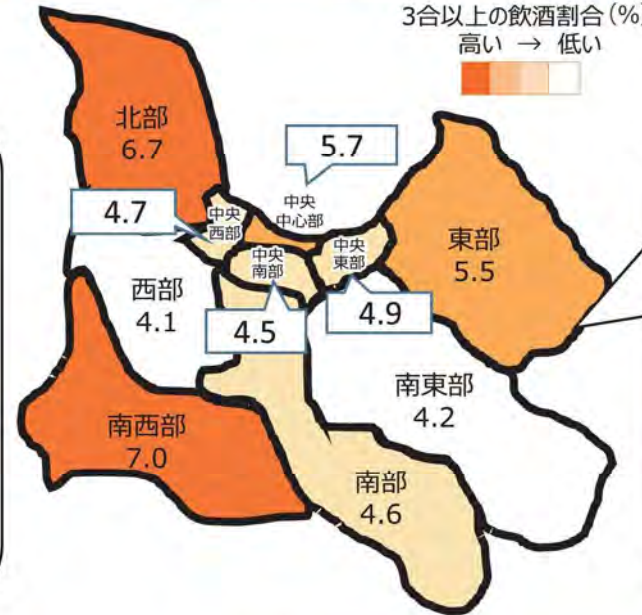
全国 58.8  
全国と比較すると



※全国の割合より  
高い地域を塗りつぶしています

## 1日飲酒量 (3合以上)

3合以上の飲酒割合(%)  
高い → 低い



ビールなら  
中ジョッキ3杯  
以上

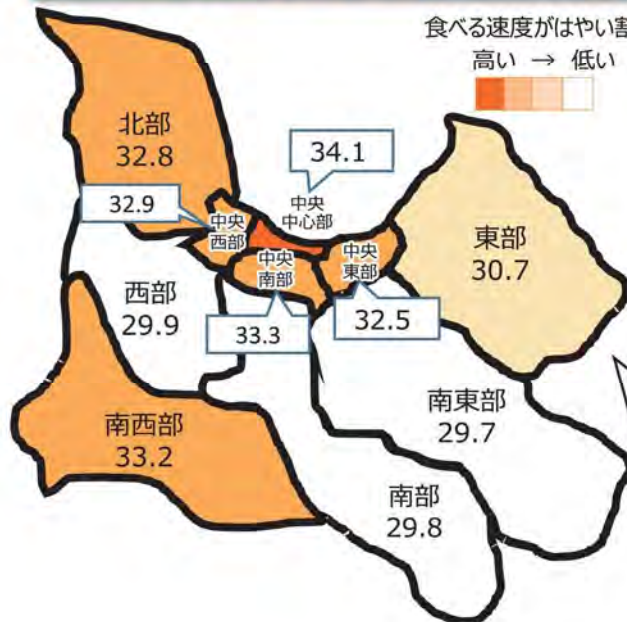
全国 2.7  
全国と比較すると



※全国の割合より  
高い地域を塗りつぶしています

## 食べる速度がはやい

食べる速度がはやい割合(%)  
高い → 低い



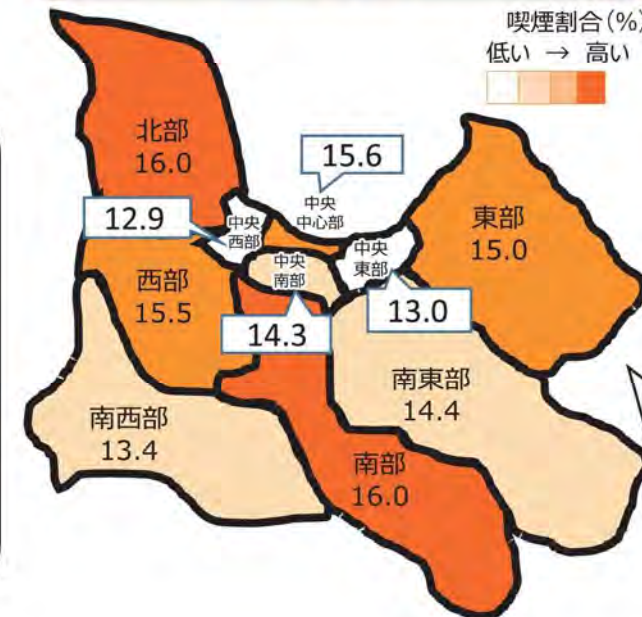
全国 25.9  
全国と比較すると



※全国の割合より  
高い地域を塗りつぶしています

## 喫煙している

喫煙割合(%)  
低い → 高い



全国 14.3  
全国と比較すると



※全国の割合より  
高い地域を塗りつぶしています



# 地区別健康データ 一覧



	特定健診 受診率 (%)	特定健診受診者の該当率 (%)					
		メタボ該当・ 予備群率	HbA1c 5.6% 以上	1日30分以 上の運動 習慣なし	食べる 速度が はやい	1日の 飲酒量 3合以上	喫煙して いる割合
青森市全体	40.3	29.7	61.1	60.7	32.4	5.0	14.2
全国	36.0	27.4	54.5	58.8	25.9	2.7	14.3
①北部	30.6	31.8	61.1	63.9	32.8	6.7	16.0
②西部	45.3	34.8	61.4	62.8	29.9	4.1	15.5
③南西部	27.0	29.6	50.5	64.5	33.2	7.0	13.4
④中央西部	42.0	30.8	63.5	60.1	32.9	4.7	12.9
⑤中央中心部	40.1	27.2	61.4	60.8	34.1	5.7	15.6
⑥中央南部	41.1	27.9	63.7	61.5	33.3	4.5	14.3
⑦中央東部	44.4	29.5	60.1	58.7	32.5	4.9	13.0
⑧南部	37.7	30.6	59.6	63.5	29.8	4.6	16.0
⑨南東部	42.7	31.0	58.7	60.2	29.7	4.2	14.4
⑩東部	39.0	31.2	61.5	59.1	30.7	5.5	15.0



- ➡ まずは健診の受診を！  
自分の体の状態を知って、生活習慣をチェンジ！ ⇒11ページへ
- ➡ メタボリックシンドロームに注意！  
肥満につながる生活、していませんか？  
エネルギーの収支をチェック！ ⇒13ページへ
- ➡ まずは健診の受診を！自分の体の状態を知って、  
活動的&適量飲酒の生活へチェンジ！ ⇒7・9・11ページへ
- ➡ 糖尿病のリスク高め！  
食べ方を見直して、メタボを改善！ ⇒12・13・14ページへ
- ➡ 運動・食・飲酒の生活習慣のチェンジで、  
さらに健康に！ ⇒7・8・9ページへ
- ➡ 糖尿病のリスク高め！  
運動と食べ方の生活習慣をチェンジ！ ⇒7・8・12ページへ
- ➡ 食べ方を見直して、さらに健康に！ ⇒8ページへ
- ➡ 運動と喫煙の生活習慣をチェンジ！ ⇒7・10ページへ
- ➡ メタボと喫煙習慣の改善で、さらに健康に！  
エネルギーの収支をチェック！ ⇒10・13・14ページへ
- ➡ お酒とたばこの影響を知って、  
メタボと糖尿病のリスクを減らそう！ ⇒9・10ページへ

市全体に比べデータが有意に良い地区を 😊、市全体に比べデータが良い地区を 😊、市全体に比べデータが悪い地区を 😞、市全体に比べデータが有意に悪い地区を 😞 で表しています。



**お問い合わせ** 青森市保健所健康づくり推進課（元気プラザ） TEL 017-743-6111



チャレンジ！健康寿命延伸！



<作成・発行>

■青森市健康寿命延伸会議

■青森市健康寿命延伸会議 生活習慣病予防戦略検討会 構成員

公立大学法人 青森県立保健大学 特任教授 大西 基喜

一般社団法人 青森市薬剤師会 常務理事 井上 咲子

公益社団法人 青森県栄養士会 専務理事 浅利 由美子

全国健康保険協会 青森支部 企画総務部 保健グループ長 大澤 智佳子

一般社団法人 青森市医師会 理事 工藤 育男

公益財団法人 青森県総合健診センター 常務理事 診療所長 下山 克

特定非営利活動法人 日本健康運動指導士会 青森県支部 支部長 西村 司

■青森市保健所 健康づくり推進課 令和元年7月発行