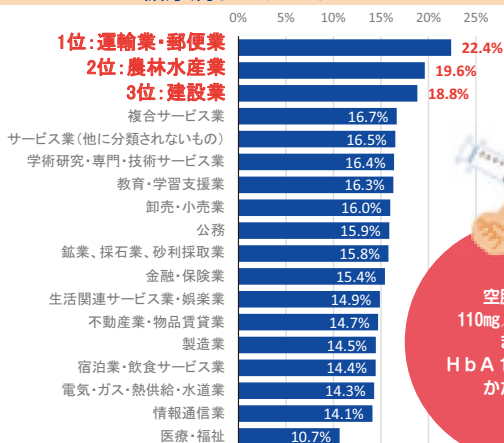


肥満・糖尿病対策

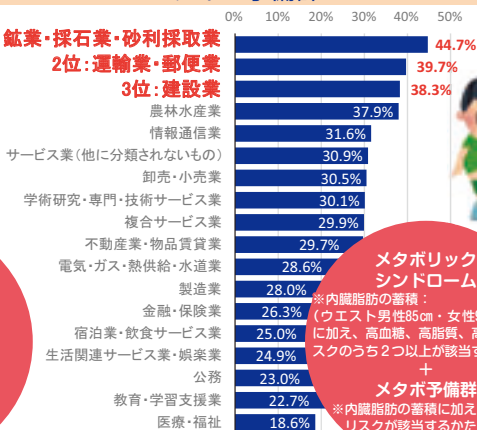
業種別糖尿病リスクデータ

糖尿病リスクあり



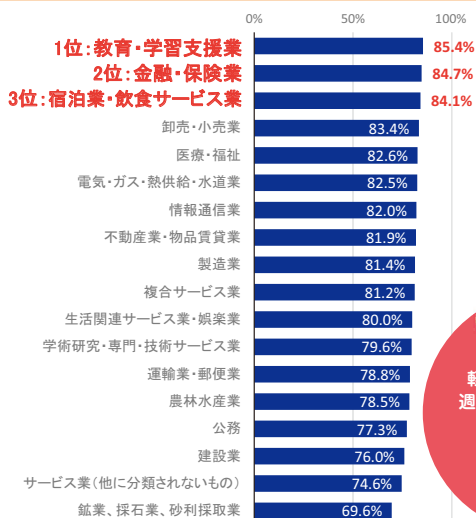
空腹時血糖
110mg/d l以上、
または
HbA1c6.0以上の
かたが該当

メタボ予備群



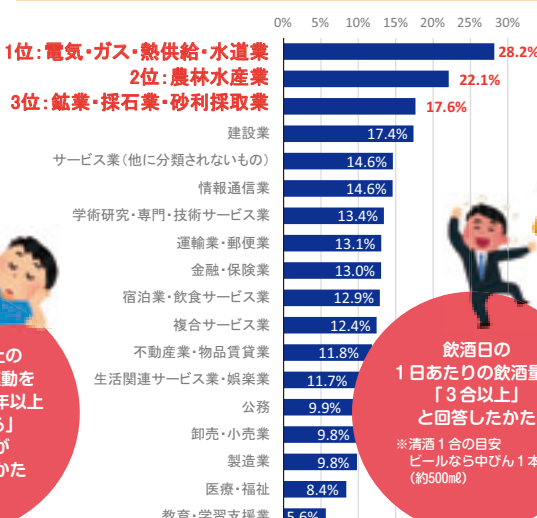
メタボリック
シンドローム
※内臓脂肪の蓄積：
(ウエスト男性85cm・女性90cm以上)
に加え、高血糖、高脂質、高血圧のリス
クのうち2つ以上が該当するかた
+
メタボ予備群
※内臓脂肪の蓄積に加え、1つ
リスクが該当するかた

運動習慣なし



「1回30分以上の
軽く汗をかく運動を
週2回以上、1年以上
実施している」
の質問項目が
「いいえ」のかた

飲酒3合以上



飲酒日の
1日あたりの飲酒量が
「3合以上」
と回答したかた
※清酒1合の目安
ビールなら中びん1本
(約500ml)

(全国健康保険協会青森支部提供H30年度データ)

青森市 健康寿命延伸への戦略

特定健康診査等のデータの分析から、青森市民は糖尿病のリスクが高いことがわかっています。その要因には、全国と比較して、肥満につながる早食いや多量飲酒をしがちなかたが多いこと、運動しないかたが多いこと、喫煙率が高いことなどがあげられます。それらを業種別にみると、糖尿病リスクが高いのは運輸業・郵便業。また、ほとんどの業種で、8割以上のかたが運動習慣がない、ということがわかりました。飲酒量についてみると、業種によって結果にばらつきがみられましたが、肝臓への負担のかけすぎにも気を付けたいものです。

忙しくて運動ができない働き盛り世代の健康づくり、スキマ時間をみつけて、活動量を増やしていきたいですね。

健診結果構造図 試してみませんか？

健診結果は、血管の老化度を表すバロメーターです。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。

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



健康 Check&Challenge

+1 (プラスワン) 講座

あなたの職場に保健師・栄養士が出向きます！

※希望日の1か月前までにご連絡をお願いします。

【青森市保健所 健康づくり推進課 017-718-2912】



体組成計

★体組成測定 + 講座

「メタボ改善！さよならぽっこりお腹」

★血管年齢測定 + 講座

「あなたの毎日が糖尿病リスクを減らす」

などなど…

*テーマや測定機器はご相談に応じます。

*人数により1時間半～2時間必要です。

肌年齢計・脳年齢計も活用できます！

まずはご相談ください！



血管年齢測定



肌年齢計



脳年齢計

皆様ご参加・ご協力ありがとうございました！
好評につき、来年度も形を変えて実施を予定しています！



地球1周4万kmチャレンジを実施

2020は、「みんなで行なごう！」

チャレンジしました！
あおもりウォークトライアル

ご参加
ありがとうございました
じゃこまねー



運動しやすい環境づくり

- ・会議室にサイクリングマシン等、トレーニング機器を設置
- ・社内に運動スペースを設けたい
- ・デスクワークで使用している椅子をバランスボールに変更！
- ・社が運営しているトレーニングジムを無料で利用できる
- ・フィットネスジムの法人会員に入会
- ・脚のストレッチを社内に掲示し紹介
- ・他人に気兼ねなくできるよう、トイレの中に運動の写真（腰痛や転倒予防）を掲示

情報提供

- ・社内のイントラネットの利用で、ストレッチや運動のオンライン配信、健康情報の配信
- ・RIZAPPチャンネルの提供
- ・階段を使った運動の推奨
- ・トマトは栄養豊富で1年中手に入りやすいため、「いつもの食事にトマトをひとつ足していこう！」の取組をしたい



こちらこそ是非ご活用ください！

ゲーム感覚で！

- ・職場内でのコンテスト（ウォークトライアル等）を検討中！
- ・「チーム対抗ウォーキング」1か月ごとに優勝チームを決め、優勝チームには景品を進呈！チーム編成も毎月変えて実施
- ・町内ごみ拾いウォークなども企画してみたい
- ・あおもりウォークトリアルについて周知し、誘い合わせてみんなで開催！



今年度40・50・60・70歳になるかた限定！市の歯周疾患検診が無料です

お問い合わせ：健康づくり推進課 017-718-2918



働き盛りは歯が命！

歯周病は、歯茎のすきま（歯周ポケット）から侵入した細菌が歯肉に炎症を引き起こし、さらには歯を支える骨（歯槽骨）を溶かしてグラグラにさせてしまう病気です。虫歯と違い、痛みがでないため、気づかないうちに進行していることもあります。

歯と歯茎の間（歯周ポケット）が4mm以上6mm未満だと「歯周病初期」、6mm以上だと「歯周病（重症）」と判断されます。

4mm以上の歯周ポケット
40代以上の約4割が保有



歯周病は全身に影響を及ぼします！

