

青森市 健康寿命延伸への戦略

市では、平成30年度に、健康寿命延伸への取組を戦略的に進めるため、公衆衛生・統計分野、医療分野、栄養・運動分野等の学識のある先生方とともに、青森市生活習慣病予防戦略検討会を開催し、死亡統計や健診・検診データ等の分析を深め、健康課題の見える化に取り組みました。今後、これら分析したデータから、どのようなことに取り組みれば良いのか、皆様に分かりやすいガイドとしてお届けする予定です！

肥満・糖尿病予防対策

健診データの分析から、市民は糖尿病のリスクが高いことがわかっていきます。その要因には、全国と比較して肥満につながる早食い傾向や多量飲酒の傾向が多いこと、運動しない人が多いこと、喫煙習慣が高いことなどがあげられます。現状を知って賢く対処していきましょう。

健康課題

働き盛り世代の

青森市民は糖尿病リスクが全国よりも高い!



その要因は、**肥満につながる早食い・多量飲酒・運動不足・血管を傷める喫煙習慣**

腎不全・糖尿病・心疾患・脳血管疾患・悪性新生物による死亡が全国よりも多い
特に**腎不全・糖尿病**による死亡が多い

全国と比較していずれの年代でも**高血糖のかた**(空腹時血糖100以上のかた)が多い
およそ2人に1人が**血糖値が高い**状態が続いている
(HbA1cが5.6以上)

血糖値が高い

全国と比較して**肥満(BMI25以上)のかた**が多い
男性の2.5人に1人、女性の3人に1人が肥満
男性の2.5人に1人、女性の3人に1人が**20歳から10kg以上体重増加**している

肥満が多い

30代

若年健診(30代国保)データより

40~64歳

特定健診データより

65~74歳

特定健診データより

食事

朝食を抜いている: 男性の2.5人に1人
食べる速度がはやい:
男性の2人に1人、女性の5人に1人

食べる速度がはやい: 男女ともに2.5人に1人
夕食後の間食: 40代で約3人に1人
就寝前の食事: 40代・50代の2人に1人

食べる速度がはやい: 男女ともに3人に1人
夕食後の間食: 男女ともに10人に1人

運動

運動習慣なし: 男性7割、女性9割

1日1時間以上の身体活動なし: 男女ともに6割
運動習慣なし: 40代の8割以上

60代後半から運動する割合が増える

飲酒

1日飲酒量3合以上:
男性の5人に1人
女性の10人に1人

毎日飲酒: 男性の2.5人に1人、女性の10人に1人
1日飲酒量3合以上: 男性の5人に1人
(男性は全国の約2倍、女性は1.5倍)

毎日飲酒: 男性の2.5人に1人
1日飲酒量3合以上: 男性の10人に1人

喫煙

喫煙している人が多い:
男性の2人に1人
女性の3人に1人

けんぽ40~50代男性の2人に1人が喫煙
女性の喫煙が多い

女性の喫煙が多い(全国の1.2倍)

若い世代の喫煙率は減少傾向
※市民意識調査より

食べる速度が速い

運動しない
1日1時間以上

たばこを吸う

1日3合以上の飲酒
瓶ビール2本または缶チューハイ3本以上



**赤く表示
されると危険**

4 5 6 7 8 9

危険度



【申込先】青森市保健所 健康づくり推進課
TEL:017-74316111

健康診断結果は、血管の老化度を表す「パロメーター」です。
市では、平成30年10月から、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指導をはじめました。
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しっかり対処しましょう。

**健診結果構造図で
危険度を見える化**



糖尿病は進行するまで自覚症状がないこと、糖尿病と診断されても自己判断で通院を中断してしまうことなどから、知らず知らずに進行し、重症化してしまうことがあります。
重症化すると血管が傷つき、全身の神経障害や、目の毛細血管が詰まる網膜症、腎臓が機能しなくなる腎症などの合併症のほか、脳卒中や心筋梗塞などの病気にもなりやすくなります。
健診データ等の分析から、本市の働き盛り世代の方々は、糖尿病のリスクや重症化のリスクが高い状態にあることがわかっています。

知らず知らずに重症化する糖尿病



**毎年の健診で
血糖値をチェック**

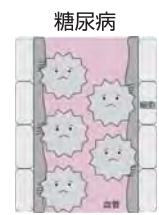
血液中のブドウ糖値は、空腹時血糖値、HbA1cを調べることでわかります。HbA1cは過去1~2か月間の平均血糖値を示すため変動が少なく、糖尿病の診断にも用いられます。

〈血糖値の基準〉

健診結果		
	空腹時血糖 (mg/dl)	HbA1c(NGSP)(%) ※過去1~2か月間の平均血糖値を反映
糖尿病予備群 (受診推奨判定値を超えるレベル)	126~	6.5~
糖尿病の可能性が高い (保健指導判定値を超えるレベル)	100~125	5.6~6.4
基準範囲内	~99	~5.5

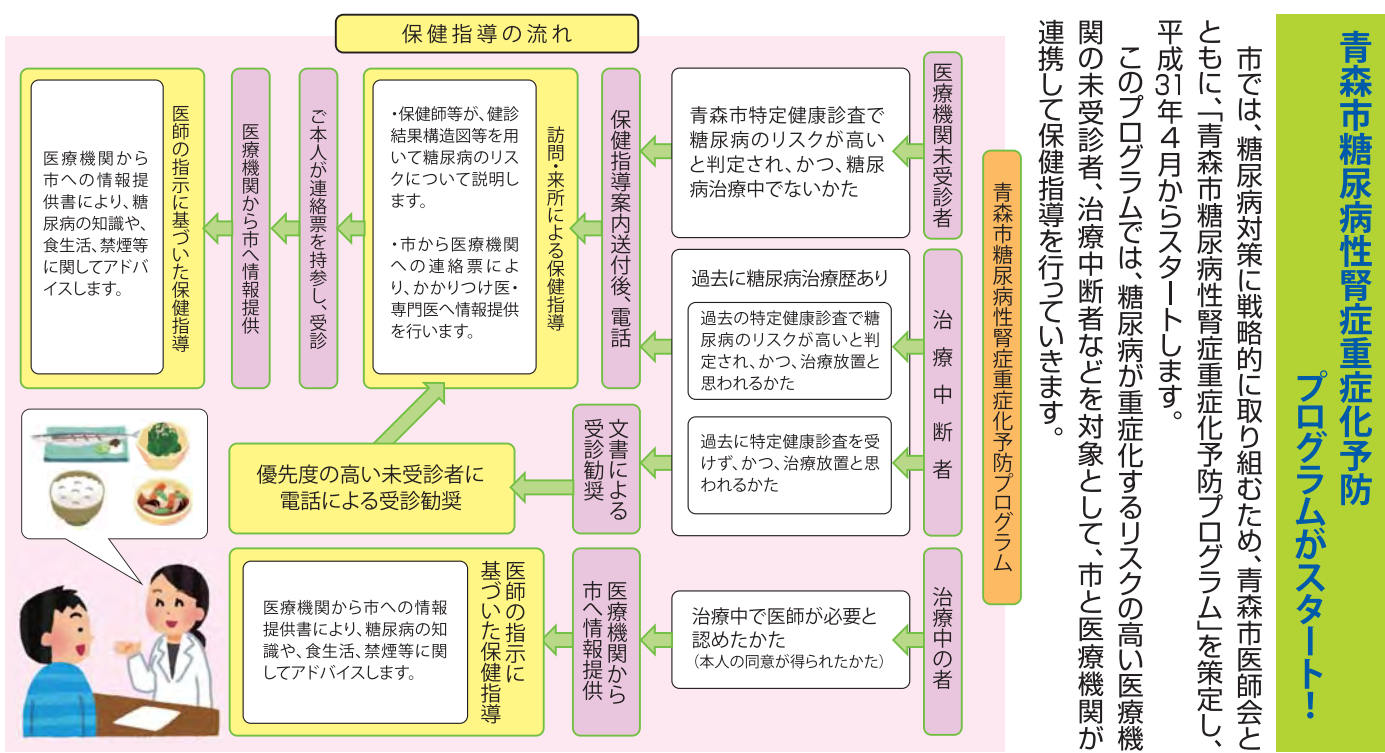


※インスリンが正常に働くと、ブドウ糖は細胞に取り込まれます。



※インスリンが不足したり働かなくなると血液中にブドウ糖があふれて、血糖値が高くなり、血管が傷つきます。

糖尿病について知ろう！
糖尿病とは、すい臓で作られるインスリンの作用が低下して、血液中にブドウ糖があふれた状態(高血糖)が続き、進行すると全身に合併症が出る病気です。



青森市糖尿病性腎症重症化予防プログラムがスタート！

市では、糖尿病対策に戦略的に取り組むため、青森市医師会とともに、「青森市糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を策定し、平成31年4月からスタートします。
このプログラムでは、糖尿病が重症化するリスクの高い医療機関の未受診者、治療中断者などを対象として、市と医療機関が連携して保健指導を行います。

※対象者は、青森市国民健康保険特定健康診査、診療報酬明細書情報等から抽出