

糖尿病・ メタボリックシンドローム

現 状

平成 26 年度の特定健康診査受診率は 47.0%でした（平成 26 年度福生市事務報告書）。特定健康診査は通称「メタボ健診」とも呼ばれ、様々な疾病の引き金となるメタボリックシンドローム※1 を予防・改善するために、特定保健指導※2 と合わせて平成 20 年度から基本健康診査に代わって始まりました。

平成 26 年度の特定健康診査では 17.9%の方がメタボリックシンドローム(メタボ)と判定されました。メタボ予備軍の方も含めると受診者の約 30%にも上ります。メタボは将来的に高血圧、脂質代謝異常、糖尿病、動脈硬化などを次々と引き起こし、循環器疾患など大きな疾病につながってしまうおそれがあります。

糖尿病に関する数値では、平成 17 年度の基本健康診査時の要医療の人の割合は 10.2%でしたが、平成 22 年度の特定健康診査の際の空腹時血糖※3 受診勧奨値の人の割合は 8.0%、平成 26 年度の特定健康診査での数値は、6.3%という結果でした。HbA1c※4 受診勧奨値の人の割合については、平成 22 年度は 9.5%、平成 26 年度の数値は 9.5%であり、これらを検証すると、若干ではありますが改善傾向にあると推察することができます。

空腹時血糖の受診勧奨値の男女比では、男性 3.9%、女性 2.4%。HbA1c については、男性 5.2%、女性 4.3%と、いずれも男性の方が糖尿病の傾向が高い結果が出ています。

平成 26 年度の特定保健指導の実施率は 14.3%でした(平成 26 年度福生市事務報告書)。今回の市民アンケートでは、特定保健指導の対象者となった方のうち、特定保健指導を受けなかった人は約 32%でした。このうち、受けなかった理由で一番多かったのが、「面倒だから」で、次に「忙しくて利用する時間がなかった」が続いています。糖尿病をはじめ、生活習慣病に関する情報提供を行い、「自分の健康は自分で獲得する」という意識の向上を図っていく必要があります。

※1 メタボリックシンドローム(メタボ)とは

内臓に脂肪が蓄積して、高血圧、高血糖、脂質異常症の三つのうち、二つ以上を併発し、腹囲が男性で 85 センチ以上、女性で 90 センチ以上の状態のことです。

①血圧 収縮期血圧 130mmHg 以上かつ・または拡張期血圧 85mmHg 以上

②血糖 空腹時血糖 110 mg/dl 以上

③脂質 中性脂肪 150 mg/dl 以上かつ・または HDL コレステロール 40 mg/dl 未満
(出典：「健康日本 21 (第二次) わたしたちは健康家族！！」)

※2 特定保健指導とは

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方に対して、管理栄養士や保健師等が対象者一人ひとりの身体状況に合わせた生活習慣を見直すためのサポートを行います。特定保健指導には、リスクの程度に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」があります(リスクの高い方が積極的支援となります)。

※3 空腹時血糖とは

血液内のグルコース（ブドウ糖）の濃度を測定した値。

空腹時血糖は正常でおよそ 70～100 mg/dl 程度です。

※4 HbA1c とは

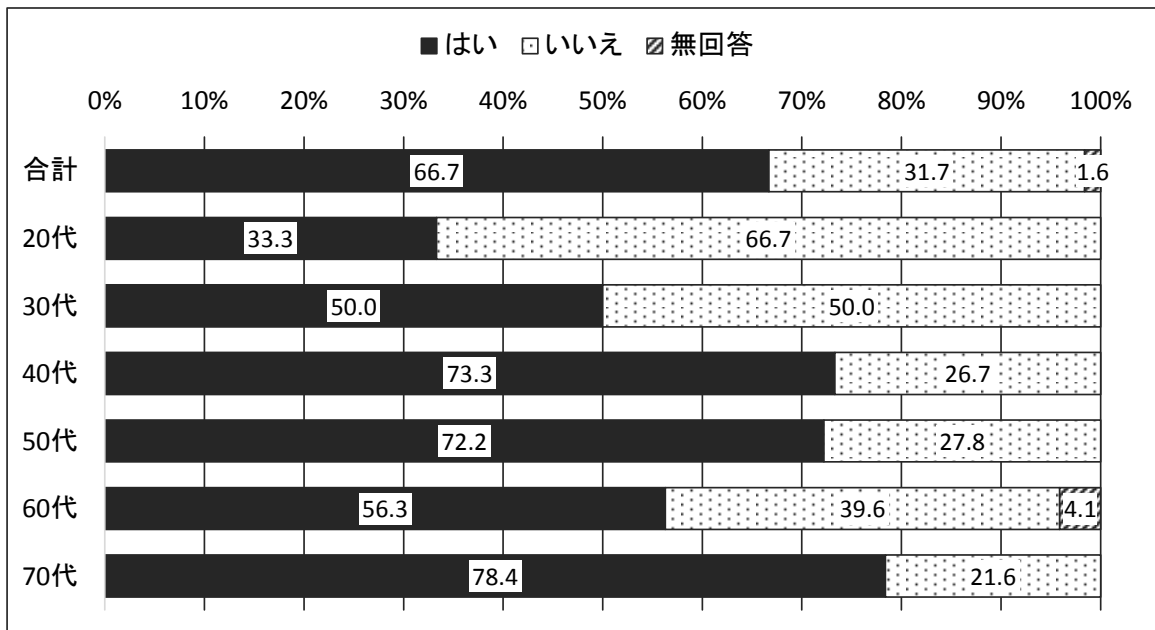
赤血球の中にある酸素を運ぶヘモグロビンに血液中の糖が結合したもので採血時

1～2 カ月前の血糖コントロールの指標となる値。適正値は 5.5%以下。（NGSP 値）

（平成 26 年度福生市健診結果活用ガイドより）

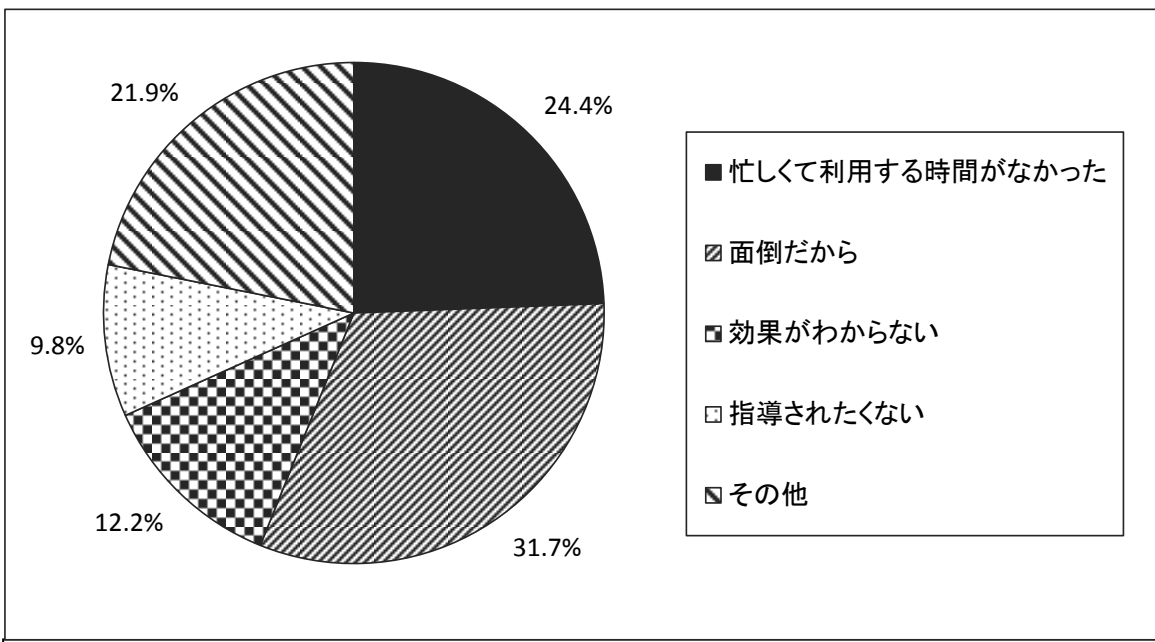
【福生市民の健康に関するアンケートより】

問 35-1) 特定保健指導を利用したことがありますか



問 35-2) 特定保健指導を利用しなかった理由はなんですか。

あてはまるもの全てに○をつけてください



複数回答設問：問 35-1 で「いいえ」と回答された方（41 人）の集計

課題

特定健診、特定保健指導の受診率が低い

- ・特定健診等の受診率の向上に向けてさらに健診の必要性をPRしていく必要があります。
- ・糖尿病をはじめ、生活習慣病に関する情報提供を行い、「自分の健康は自分で獲得する」という意識の向上を図っていく必要があります。

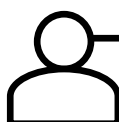
目標

- ◆糖尿病、メタボリックシンドロームに関する知識を得て、自己管理に努めましょう。

指標

指標	現状	目標
特定健康診査の受診率 (平成 26 年度福生市事務報告書)	全体 47.0%	↑ 増やす
特定健診での空腹時血糖受診勧奨値の人の割合	全体 6.3%	↓ 減らす
特定健診での HbA1c 受診勧奨値の人の割合	全体 9.5%	↓ 減らす

取組



一人ひとりが取り組むこと

- 年に 1 回は健康診査を受け、自分の体調を確認しましょう。
- 体重を量る習慣を付けましょう。
- 健診等で異常が発見された場合は早めに医療機関を受診しましょう。
- 日頃からバランスのとれた食事を取り、なるべく身体を動かすようにしましょう。



地域で取り組むこと

- 医師会は健康診断結果をもとに生活指導を行い、必要な場合には治療あるいは専門医への紹介を行います。また、生活指導や治療を適切に継続します。



市が取り組むこと

- 若年健康診査、特定健康診査、特定保健指導、後期高齢者健康診査等を実施します。
- 地域の施設等に出向いて、保健師や栄養士による健康相談事業を実施します。
- 手軽に身体の状態を確認できる「ヘルスチェック事業（簡易健康チェック）」を実施します。
- 糖尿病は深刻な合併症を発症するといった、生活習慣病等に関する情報提供に努めます。
- パパママクラス（両親学級）等の機会を活用し、若い世代を対象に生活習慣の指導を行います。

