協会けんぽの医療費（糖尿病編）

初期の段階では自覚症状がありません！

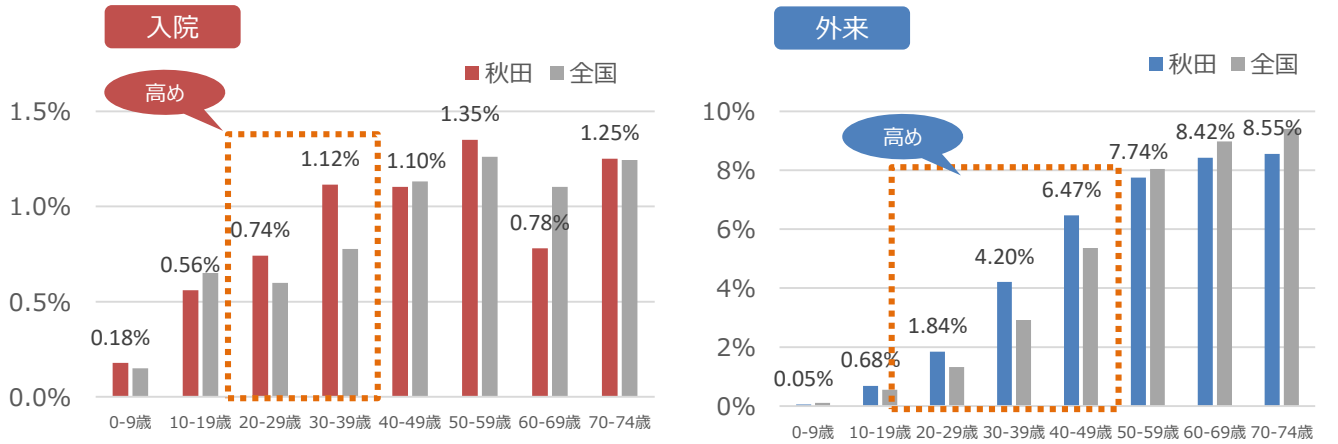
秋田の医療費シリーズ（令和5年度）

Vol. 4

ここがPoint

秋田支部は、若い年代で糖尿病にかかる医療費が全国より高い

● 年齢階級別医療費に占める糖尿病の割合 ●



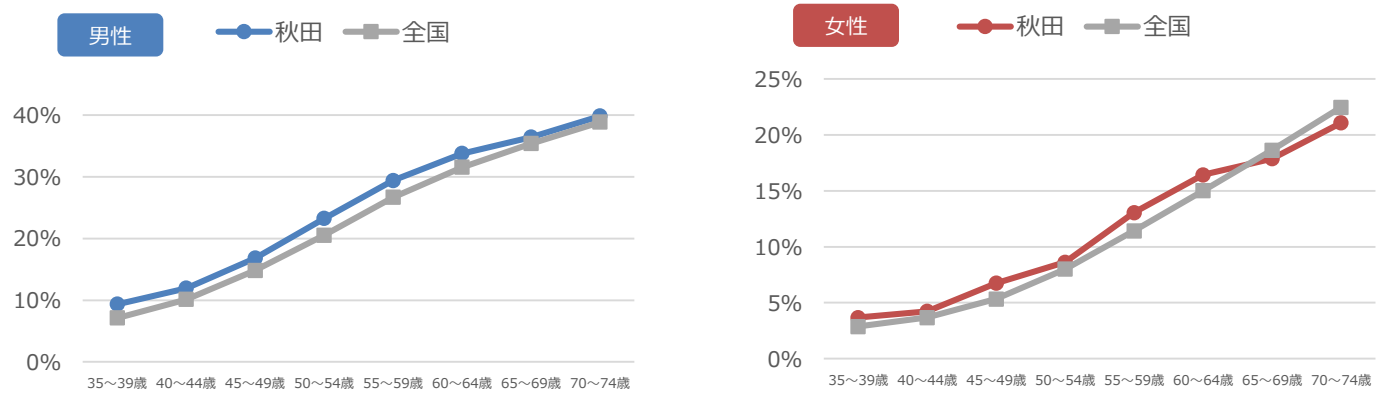
出典：令和5年度協会けんぽレセプトデータ

秋田は、糖尿病で医療機関にかかる方の割合が入院では20歳～39歳、外来では20歳～49歳の若い年代で全国を上回っています。

ここがPoint

秋田支部は、ほとんどの年代で代謝リスク保有率が全国より高い

● 代謝（空腹時血糖など）リスク保有率 ●



出典：令和4年度　35歳以上～75歳未満の健診データ

健診を受けた方のうち、糖尿病の危険度を示す代謝リスクを持っている人は、**男女ともほとんどの年代で全国値を上回っています**。特に男性の方は女性の方の倍近くリスク保有者がいます。

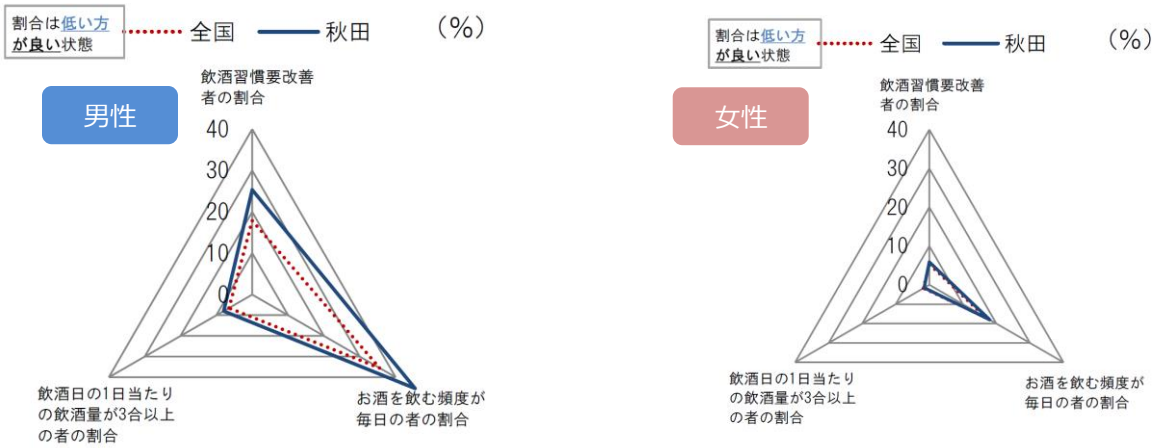
60～64歳の年代は全国よりリスク保有率が高く、65～69歳の年代は同程度にも関わらず、60歳から69歳までの年代の医療費の割合が全国を下回る傾向にあるのは、糖尿病の自覚症状が初期段階にはあまり見られないため、医療機関に通院していないことも関係していると思われます。

健康診断で**血糖値が高め**と言われた方は、**早めに医療機関を受診しましょう**。

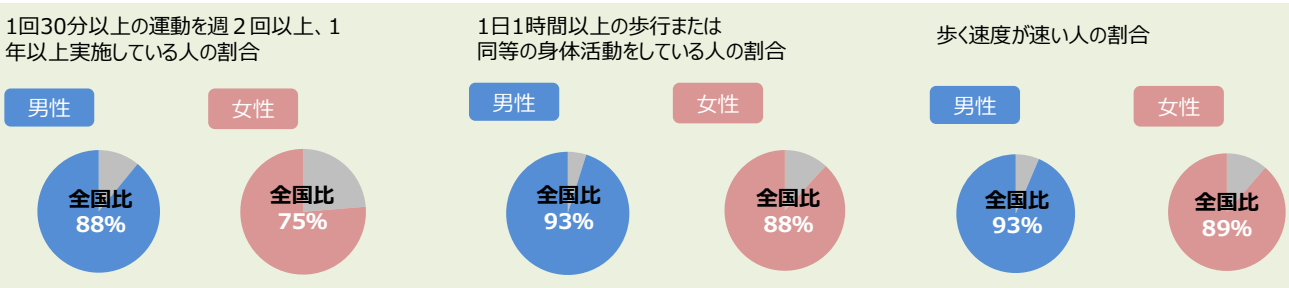
ここがPoint

秋田支部は、「のみすぎ」「運動不足」が多い

●飲酒習慣調査（特定健診を受診した方のうち）●



● **運動量調査**（特定健診を受診した方のうち）●



出典：特定健診、特定保健指導分析データ報告書（2023年速報データ）

糖尿病を引き起こす主な要因は**エネルギーの過剰摂取や運動不足**です。特にアルコールは適量以上に摂取すると食欲増進やカロリーオーバーに繋がりますが、秋田は男女ともに毎日飲酒し適量を超えている方が多いようです。また、運動不足の方も多い傾向にあります。

健康づくりのアドバイス

疾病の原因となる各種リスクは、生活習慣の見直しで改善することができます。加入者のみなさま一人ひとりがご自分の体を管理することが秋田の医療費の適正化に繋がります。

健康に美味しく食事をとり・お酒を飲み続けるため
「上手な食べ方・飲み方」をご紹介します！



食

☑食事は噛みごたえがあるもの（野菜など）から、ゆっくり噛んで食べましょう。
☑野菜や海藻類を積極的に食べ満腹感を保ち、主食を少しだけ減らしましょう。
☑主菜は揚げ物よりも煮炊きした料理の回数をできるだけ多めにしましょう。
☑どうしても間食したいときは、洋菓子よりも和菓子にしましょう。

飲

普段お酒をたしなまれている方は、「適度に飲む」ことで健康かつカロリーコントロールの第一歩となります。
望ましい飲酒量はこちらを参考にしてください。



●望ましい飲酒量●



・ビール1缶 （ 500ml ） 196kcal
・日本酒1合 （ 180ml ） 204kcal
・焼酎コップ半分 （ 100ml ） 200kcal
・ウイスキーダブル1杯 （ 60ml ） 150kcal
・ワイン2杯 （ 220ml ） 161kcal

全国健康保険協会 秋田支部
協会けんぽ
〒010-8507 秋田市旭北錦町5-50 シティビル秋田2階
電話：018-883-1800 FAX:018-883-1451