

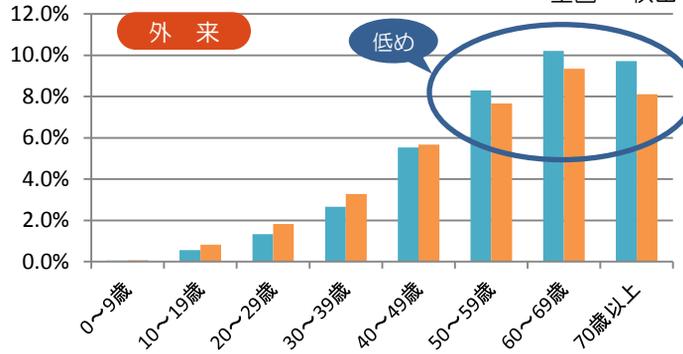
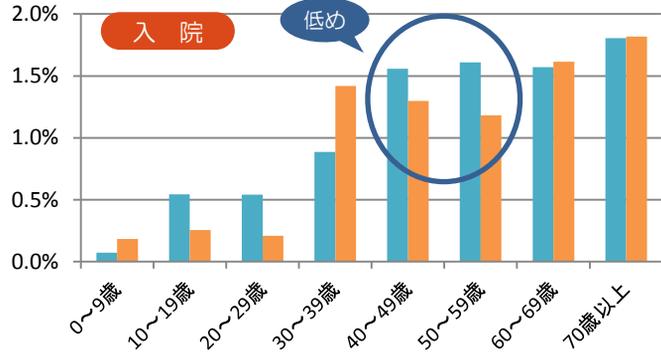
協会けんぽの医療費（糖尿病編）

ちょっと気になりながらもガマンしていませんか？

ここが Point

秋田は、糖尿病を放置しておく加入者が多い

● 年齢階級別医療費に占める糖尿病の割合 ●



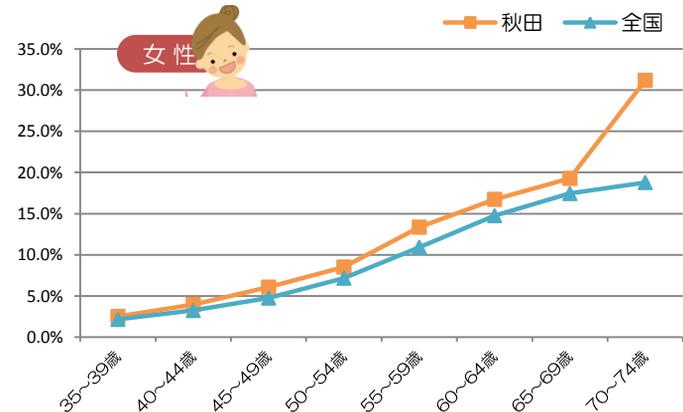
出典：平成25年度協会けんぽレセプトデータ

秋田は、糖尿病で医療機関にかかる方の割合が入院では40代50代、外来では50代以降が全国を下回っています。秋田の人工透析患者割合も平成25年3月では全国で一番低くなっています。

ここが Point

秋田は、糖尿病のリスク保有率は全国より多い

● 代謝（空腹時血糖など）のリスク保有率 ●



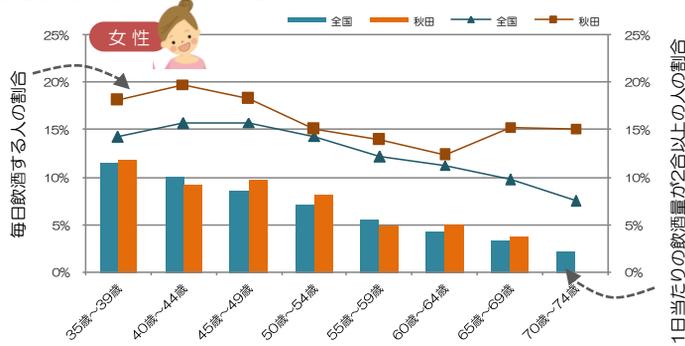
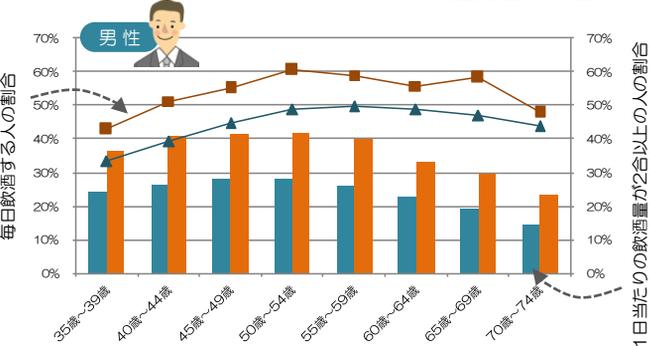
出典：平成25年度生活習慣病予防健診データ

生活習慣病予防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すべての年代・性別で全国値を上回っています。特に、男性の方は女性の倍近くリスク保有者がいます。

このようにリスクを持っているにもかかわらず医療機関にかかっている人が少ない要因の一つとして、糖尿病の初期段階には自覚症状が出にくいいため、放置しておかれる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、早期に医療機関を受診しましょう。

秋田は、「のみすぎ」「運動不足」が多い

● 飲酒量調査（生活習慣病予防健診を受診した方のうち） ●



● 運動量調査（生活習慣病予防健診を受診した方のうち） ●



出典：平成20年度生活習慣病予防健診データ

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、秋田の方は男女共に毎日飲酒し適量を超えているようです。また、一部のデータを取り上げても運動不足の方が多い傾向があります。

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れ、お酒を飲み続けるための「上手な食べ方・飲み方」をお教えします！



食事の内容や食べ方にちょっと気を配ることで摂取カロリーが変わってきます。食事回数を減らすと他の食事の量が増えたりつい間食しがちになるので、きちんと3食とりながらカロリーコントロールしましょう。

- 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。



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 ●



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

Tel : 018-883-1800 Fax : 018-883-1544

HP : <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/akita>

協会けんぽ 秋田

