

# 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？

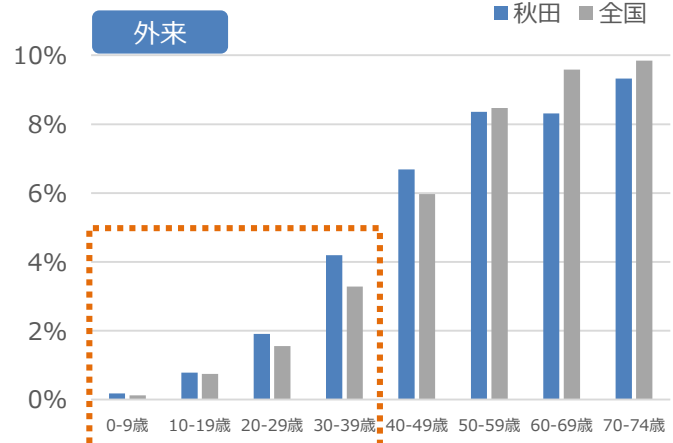
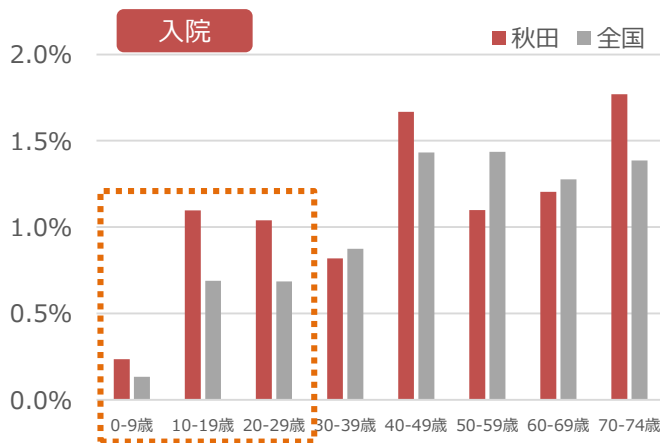
秋田の  
医療費  
シリーズ  
（R2）

Vol. 4

## ここがPoint

秋田は、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 ●



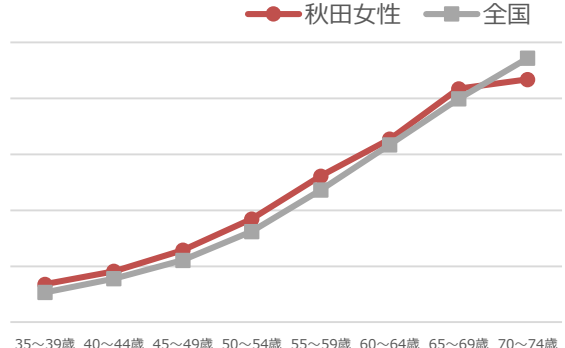
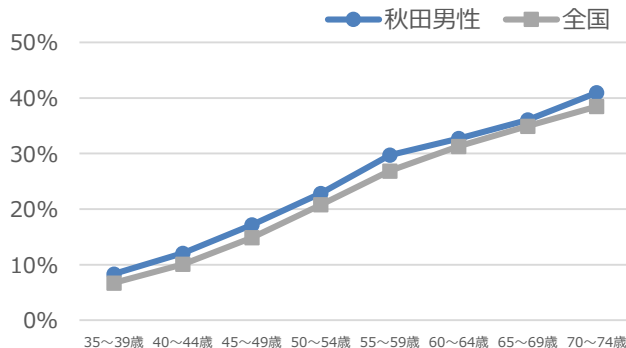
出典：令和2年度協会けんぽレセプトデータ

秋田は、糖尿病で医療機関にかかる方の割合が入院では0歳～29歳、外来では0歳～39歳の若い年代で全国を上回っています。

## ここがPoint

秋田は、糖尿病のリスク保有率が全国より高い

● 代謝（空腹時血糖など）のリスク保有率 ●



出典：令和2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方の倍近くリスク保有者がいます。

50歳から69歳までの年代で、全国よりリスク保有率が高いにも関わらず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、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、**早めに医療機関を受診しましょう**。

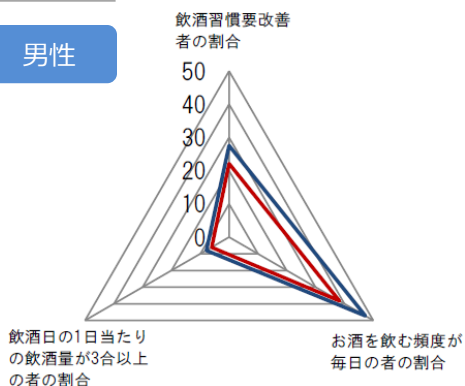
## 秋田は、「のみすぎ」「運動不足」が多い

● 飲酒習慣調査（特定健診を受診した方のうち） ●

割合は低い方が  
良い状態です

— 全国 — 秋田 (%)

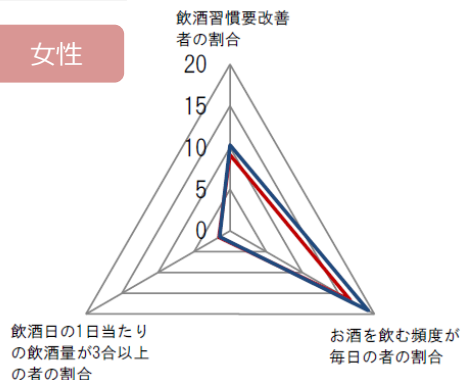
男性



割合は低い方が  
良い状態です

— 全国 — 秋田 (%)

女性



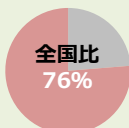
● 運動量調査（特定健診を受診した方のうち） ●

1回30分以上の運動を週2回以上、  
1年以上実施している人の割合

男性



女性

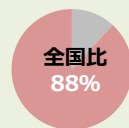


1日1時間以上の歩行または  
同等の身体活動をしている人の割合

男性



女性



歩く速度が速い人の割合

男性



女性



出典：特定健診、特定保健指導分析データ報告書（2020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。また一部のデータを取り上げても運動不足の方が多く傾向にあります。

## 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」をお教えます！**



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（500m l） 196kcal  
・日本酒1合（180m l） 204kcal



・焼酎コップ半分（100m l） 200kcal  
・ウイスキーダブル1杯（60m l） 150kcal

・ワイン2杯（220m l） 161kcal

