

2023年11月13日

報道関係各位

全国健康保険協会（協会けんぽ）京都支部

- News Letter -

調査リリース

11月14日は、世界糖尿病デー*1

「運動」は無料の薬。

はじめられる、続けられる「運動」を今、その一歩から。

歩行速度が遅いことが、糖尿病リスクを高める。

男性2.5割増、女性4.4割増*2。

糖尿病を代表とする生活習慣病は、35才からリスクが急激に上昇します。万病の薬「運動」で、いつまでも健康に過ごす備えを。歩くことから始めてみませんか？

健康を自覚する、知る。「健康の現在値(いま)」見えてますか？

*1 世界糖尿病デー 国連が採択した、全世界で糖尿病予防を呼びかける日

「世界糖尿病デー」とは、2021年現在、世界の糖尿病人口は5億3,700万人に上っており、2045年には約7億8,300万人に達すると試算されています*3。中でも日本が位置するアジア・太平洋地域の患者数の増加は深刻で、2021年は2億600万人と全世界の約1/3の糖尿病患者がこの地域に集中しています。我が国においても、糖尿病と強く疑われる人と可能性を否定できない人の合計は約2,000万人*4に上り、早急な対策が迫られています。

このような状況を踏まえ、国際連合（国連）は、IDF（国際糖尿病連合：現在約170カ国230団体が加盟）が要請してきた「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議」を2006年12月20日に国連総会議で採択しました、同時に11月14日を「世界糖尿病デー」に指定し、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進することを呼びかけました。

出典・一部引用：世界糖尿病デー実行委員会 (https://www.wddj.jp/01_syushi.htm)

*2 全国健康保険協会京都支部 35歳以上の加入者のうち男性148,911人、女性90,558人を調査（令和4年度）

*3 IDF(International Diabetes Federation) DIABETES ATLAS 10th Edition2022

*4 平成28年（2016年）国民健康・栄養調査（厚生労働省）

■全国健康保険協会京都支部調査 糖尿病リスク

加入者約24万人を対象とした健診受診データをもとに、運動習慣と糖尿病リスクの関係を調査した結果、ひとつずつの項目においては軽微な倍率ではあるが、これらの積み重ねが糖尿病リスクを高めることが懸念される。

●調査概要

令和4年度京都支部被保険者男性：148,911人、女性：90,558人の健診問診データより、糖尿病リスクと運動習慣の関連を分析。

●調査結果 年齢調整後のオッズ比

- ・ 30分以上の運動習慣のない方の糖尿病リスク 男性 1.144倍 / 女性 1.038倍
- ・ 歩行または同等の身体活動のない方の糖尿病リスク 男性 1.165倍 / 女性 1.125倍
- ・ 歩行速度の遅い方の糖尿病リスク 男性 1.253倍 / 女性 1.439倍

(※オッズ比) 統計学では、事象の起こりやすさを表す指標として使われる。1よりも大きいと事象が起こりやすい、小さいと起こりにくいことを表す。糖尿病リスクと歩行速度の関係を例にすると、オッズ比が1より大きいとは、歩行速度が遅い人は速い人と比べて糖尿病リスクが高いという意味。

(※年齢調整) 健康リスク等は一般的に年齢が上昇するとともに高くなるため、年齢構成の異なる集団を比較できるように調整すること。

■誤解が多い「運動をする」ことへの理解を促進

30分運動し続けることと、10分を3回に分けることは同じ効果があることなど、まとまった時間がとれなくても「運動する」ことをおすすめしております。

[歩く時間がない]

運動 ≠ 「30分以上、続けて歩くこと」



「細切れ運動」のススメ

10分	10分	10分	10分を3回
15分	15分		15分を2回
30分			30分を1回

⇒減量効果や体力向上効果は同じ

※ **10分** = 1,000歩と覚えておくと便利

■11月14日は世界糖尿病デー、今年のテーマは「糖尿病ケアにアクセス」

いいいし=いい医師の日。糖尿病予防や治療のために、適切なアドバイスをしてくれる人を探すこともおすすめしたい。

全国健康保険協会京都支部では、「健康の現在値（いま）」広報プロジェクトを通して広くみなさまの健康増進を図る取り組みを行っております。

広報プロジェクト啓発ウェブサイト

●Dr.坂根の健康のススメ、一問一答。

いちばんの薬は「運動」。「いいわけ」をやめることから始める。運動するなら今、居間から。

<https://kyoukaikenpo-kyoto-hoken.jp/susume03/>

●特定健診・特定保健指導について

健康増進のプロが伝える、健康のススメ。

生活習慣病は突然に。健康の曲がり角を迎えた 40 代、健康のための行動計画はいますぐに。

<https://kyoukaikenpo-kyoto-hoken.jp/susume02/>

【お問合せ先】

全国健康保険協会 京都支部 企画総務グループ 担当：山口・須藤

TEL：075-256-8636／FAX：075-256-8670

【報道関係者 取材等のお問合せ先】

株式会社フルハウス 担当：太田・市古・高木

TEL：06-6243-2331／FAX：06-6243-2987／MAIL：i.ota@fullhouse.jp

【補足資料】

■協会けんぽ京都支部の広報プロジェクト、ホームページもリニューアル

<https://kyoukaikenpo-kyoto-hoken.jp>

からだの中は見えない、だから健康の現在値(いま)を確認しよう。

広報プロジェクト「健康の現在値(いま)をみよう」

協会けんぽ京都支部は、加入者の皆様ご自身の健康や生活習慣に関する情報を得て、その情報を活用する力（ヘルスリテラシー）を向上させていただくため、令和3年度より、新しく「現在値(いま)が見える場所」という統一テーマを掲げた広報プロジェクトを開始いたしました。皆様が生涯にわたり元気に、夢を持ち、活躍し続けるためには、ふだんの生活の中からは見えないからだの現在値(いま)をみるのが大切であると考えています。



●皆様が「健康の現在値(いま)」をみることのお手伝い。「みる」ことを促進

生活習慣病状態不明者（健診も医療機関も受診していない恐れがある方）と呼べる方々は約13万人もいらっしゃいます。自身のからだの現在値(いま)をみるには、まずは健康診断(健診)。年に1回の健診では、ふだんの暮らしを通信簿としてみることができます。現在値(いま)をみることは、暮らしをどう捉えて、工夫していくべきなのかを考えるための大きな指針となるからです。わたしたちは多くの皆様に「健康の現在値(いま)」を知り、将来に向けた備えをしていただくため、加入者への保健事業等利用の必要性、事業の価値を伝えていくことを目指しています。



協会けんぽ 京都支部では、皆様が「現在値(いま)をみる」きっかけとなる、動画や特設ウェブサイト、メールマガジン等、広報活動を実施。また、健診結果等のビッグデータを活用し、京都府の健康課題や、かかりやすい疾病の傾向などを分析、健康の後押しをしております。今後も、このプロジェクトを通し、多くの皆様が健康意識を高め、また各事業所が健康経営®への取り組みを加速できるよう活動しております。

※「健康経営®」は NPO 法人健康経営研究会の登録商標です