



富山赤十字病院 健診部



かがやき

第6号

厚生労働省は「特定健診・保健指導」を着実に実施するため第3期実施計画（2018年度～2023年度）の制度の運用の見直しを行いました。

内容は、現行の腹囲基準（男性85cm以上、女性90cm以上）は維持し、糖尿病性腎症の重症化予防の点から「血清クレアチニン検査」の追加、歯科口腔の保健指導や受診勧奨の端緒となるよう質問票に「食事をかんで食べる状態」に関する質問を追加しました。

項目の見直しでは「LDLコレステロール」の代わりに「non-HDLコレステロール」を用いて評価してもよいこととし、血糖検査で食直後を除いて「随時血糖」をおこなうことも可能となりました。

今回の“かがやき”では現行の特定健診で当院の受診者さんの傾向を調べてみました。



人間ドック・健診施設機能評価 認定施設 認定第178号

「特定健診」から見た当院の特徴

保健師 清水磨依

2016年度の特定健診評価項目（腹囲・BMI・空腹時血糖・HbA1c・脂質・血圧）について、全国データと当センターのデータを比較してみました。

当センターの特徴として

- ①空腹時血糖が高い
- ②腹囲超過が多い
- ③HDL-C（善玉コレステロールが低い傾向がみられます。）

BMI、血圧、LDL-C（悪玉コレステロール）には大差がありませんでした。

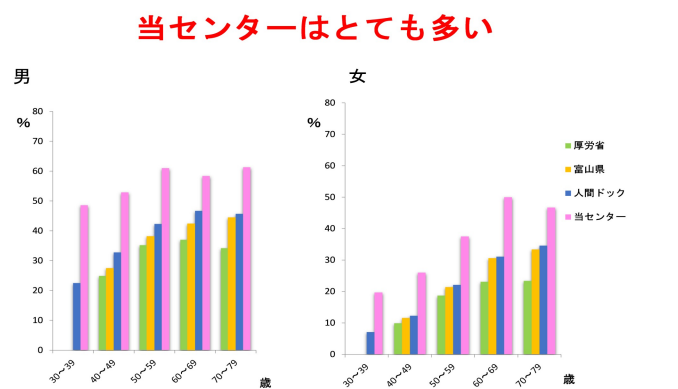
そこで、生活習慣について分析すると「就寝2時間前に間食や夕食を摂る人が多く、女性では運動する人が少ない。」
「男性では毎日飲酒する人が多い」という特徴がありました。

全国との比較検討において

『当センター受診者には糖尿病予備軍が多い』
ということがわかりました。

富山県は糖尿病通院患者が増加傾向にあり、当センターの結果も富山県のデータを強く反映していると考えます。

糖尿病未治療で空腹時血糖値100～125mg/dl



知っていましたか？わが富山県!!

米消費量ランキング

順位	都道府県	消費量(Kg)
1	静岡	93.43
2	北海道	87.72
3	山形	85.75
4	新潟	85.30
5	佐賀	84.05
6	長崎	82.12
7	奈良	80.82
8	富山	79.18

(総務省家計調査 2016)

「ご飯1杯(158g)増加するごとに、糖尿病発症リスクが11%上昇する」と言われています。

例えば1回の食事で2杯以上食べてしまうと、食べ過ぎになります。米の消費量が多い富山県の皆さんは、ご飯を食べすぎているかもしれません。

パンや麺、いも類も炭水化物です。摂り過ぎには注意しましょう。



都道府県別・歩数の平均値

男 順位	都道府県	歩数	女 順位	都道府県	歩数
47	高知	5647	47	高知	5840
46	秋田	6626	46	鳥取	5857
45	岩手	6626	45	山形	5893
30	富山	7247	38	富山	6074
全国平均		7779	全国平均		6776

平成28年度国民健康・栄養調査結果

皆さんは、運動をしていますか？

雨や雪が多く、日照時間も少ないので、外で運動をしたり、外出する機会が減ってしまう傾向があります。



歩数平均も全国に比べて少ないです。近くのスーパーへの買い物や、ごみ出しでも、車で行っている方も多いのではないのでしょうか。

自家用車保有台数

都道府県	順位	台数
福井	1	1.74
富山	2	1.71
山形	3	1.67

階段を使ったり、ショッピングモールなどの駐車場は遠い所にとめて歩くなど、小さな運動を積み重ねましょう。



脱☆～糖尿病予備軍～

- ①ダブル炭水化物の組み合わせは避けましょう
- ②ゆっくりよく噛み、三食正しく食べ、間食を控えましょう
- ③運動習慣をつくり、少しでも歩きましょう

当健診センターでは、受診者の方を対象に「Fitスマイルセット」の貸し出しをはじめました。

一か月間、血圧計・活動量計・体重計を貸し出し(有料)データ化し、看護師と一緒に生活習慣を振り返りませんか？



上記3点セットを貸し出します
Fitスマイルセット