

# 7

# 糖 尿 病

## 目標

目標 1 特定健康診査・特定保健指導の実施率を向上させる

目標 2 メタボリックシンドロームの該当者や予備群を減らす

目標 3 血糖コントロール不良の人を減らす

目標 4 糖尿病治療を継続する人の割合を増やす

目標 5 糖尿病の人が増えないようにする

## 指標

	現 状	目 標
指標 1-1 特定健康診査実施率※1	25.7%※2	60%※3
指標 1-2 特定保健指導実施率※1	7.2%※2	60%※3
指 標 2 メタボリックシンドローム該当者と予備群の割合※1	28.7%※2	25.8%※3
指 標 3 血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合※1	HbA1c(NGSP※4値) [服薬中の人の割合] 0.62%※2 が8.4%以上※5の人の割合 [服薬なしの人の割合] 0.44%※2	0.53% 0.37%
指 標 4 糖尿病治療継続者の割合※1	HbA1c(NGSP値)が6.5%以上※6の人のうち服薬治療している人の割合 52.4%※2	61.8%
指 標 5 糖尿病有病者の割合※1	HbA1c(NGSP値)が6.5%以上※6の人の割合 8.6%	8.6%

※1 名古屋市国民健康保険特定健康診査による

※2 名古屋市国民健康保険特定健康診査・特定保健指導の実績(平成23年度)より

※3 名古屋市国民健康保険第2期特定健康診査等実施計画と合わせ、平成29年度を目標年次とする。

※4 HbA1cの値は測定条件により、JDS値やNGSP値があります。わが国では従来JDS値が広く用いられてきましたが、NGSP値が事実上の世界基準となっていることから、平成24年4月からわが国でも日常的な診療でNGSP値が使われるようになりました。NGSP値はJDS値に比べて値が約0.4%高くなります。

※5 HbA1c(JDS値)の場合は8.0%以上

※6 HbA1c(JDS値)の場合は6.1%以上

## 市民のとりくみ

### □毎日の生活習慣をより良く工夫して糖尿病発症予防を！

- ・適正体重を保つことは健康維持のカギ。肥満は糖尿病発症要因のひとつです。自分の適正体重を知って、その体重に近づけられるよう、さらに維持できるよう努めましょう。
- ・日常生活での移動ではなるべく車などを使わずに歩いたり、気軽に続けられる運動を定期的に行うこと、腹八分目でバランスの良い食事を心がけることなどの毎日の積み重ねが糖尿病発症予防の原点です。
- ・禁煙につとめ、アルコールは適量を心がけましょう。

### □健康管理の第一歩 健診を受けて生活習慣をチェック！

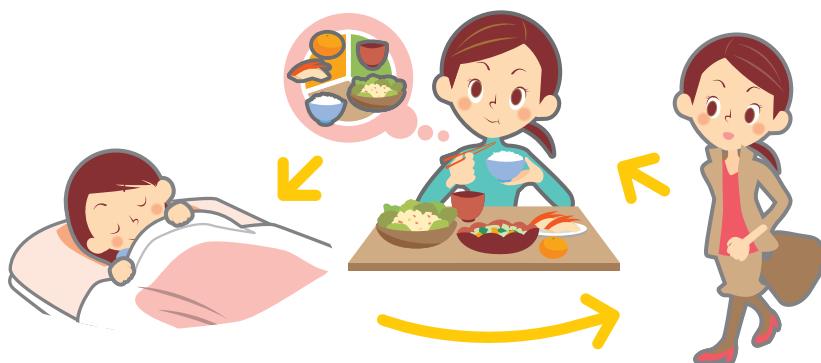
一年に一度、健診を受けていますか。「今のところは調子が悪くないから」と健診を受けずにいると、自覚症状が出にくい生活習慣病などの病気に早期に気づくことができません。定期的に健診を受けることで、自分の健康状態を知って、生活習慣を工夫しながら健康的な毎日をすごしましょう。

### □健診などで糖尿病の疑いを指摘されたらすぐに受診を！

健診などで、糖尿病の指標である血糖値やHbA1cの値が高く、要医療と判定された場合は、重症化を予防するためにも、そのままにしないで早期受診、早期治療をしましょう。

### □糖尿病の治療は自己判断で中断せず、合併症の発症予防を！

糖尿病が悪化すると、神経障害、腎障害、網膜症などの合併症を引き起こします。継続的な治療による血糖コントロールを心がけましょう。



## 市のとりくみ

- 生活習慣が健康に及ぼす影響に関する情報提供や、糖尿病に関する知識の普及を行います。
  - ・地域における健康づくりの取り組みを積極的に行えるような支援を行います。
  - ・糖尿病発症予防に関する情報提供に努めます。
  - ・特定健康診査・特定保健指導の利用環境を整備し、実施率の向上をめざします。
- 地域の医療機関、医療保険者、学校、企業、地域団体等と連携し、糖尿病を予防し、発症と重症化予防について取り組みます。

## これまでの経過と課題

### 糖尿病で血糖コントロール不良の人の状況

名古屋市国民健康保険特定健康診査(平成23年度)受診者のうち、血糖コントロール不良であるHbA1c(NGSP値)※8.4%以上の割合は、すでに「服薬している人」では0.62%、「服薬していない人」では0.44%という状況でした。

血糖コントロール不良の状態が続いて重症化すると、合併症を併発することもあります。糖尿病と診断されたら、継続的な治療を行い、血糖をコントロールさせることが重要です。

※HbA1cの値は測定条件により、JDS値やNGSP値があります。わが国では従来JDS値が広く用いられてきましたが、NGSP値が事実上の世界基準となっていることから、平成24年4月からわが国でも日常的な診療でNGSP値が使われるようになりました。NGSP値はJDS値に比べて値が約0.4%高くなります。

### メタボリックシンドローム該当者とその予備群の状況

名古屋市国民健康保険特定健康診査(平成23年度)受診者のうち、メタボリックシンドローム該当者は17.7%、予備群は11.0%であり、ここ数年は改善と悪化を繰り返している状況です。糖尿病発症リスクの一つである、メタボリックシンドロームの該当者と予備群を減らしていくことが重要です。

### 名古屋市国民健康保険特定健康診査の実施率

平成23年度の名古屋市国民健康保険特定健康診査実施率は25.7%であり、年齢が下がるほど実施率は低く、40歳代においては13%台と若い世代の受診が進んでいない現状です。そのため、健診の意義を認識できるような取り組みを進めるとともに、受診しやすい環境を整備していく必要があります。

#### 健康コラム 早く知って改善すれば、糖尿病は怖くない?!

糖尿病の有病者は、平成19年国民健康・栄養調査において「強く疑われる人」と「糖尿病の可能性が否定できない人」を含めると全国で2,210万人でした。これは10年前の平成7年に比べて約1.6倍に増えています。

「健康に関する市民アンケート(平成23年度)」においても、糖尿病で通院している男性が9.3%で、平成13年度に実施した初回調査の6.7%と比べて、約1.4倍に増えています。

糖尿病は心血管疾患のリスクを高め、神經障害、網膜症、腎症、足病変といった合併症を併発するため、国民の健康や生活に大きな影響を及ぼします。

糖尿病では、発病予防、重症化予防、合併症の予防が重要です。食事や運動などの生活習慣を改善するとともに、治療が必要な場合は治療を行い、中断しないことが大切です。

また、平成20年4月より40~74歳の方を対象とした特定健康診査、特定保健指導と75歳以上の方を対象とした後期高齢者健康診査が始まりました。

こうした健診を定期的に受診し、自ら健康状態を確認するとともに生活習慣改善に取り組むことが重要です。

