

「国民健康・栄養調査」をご存知ですか？



厚生労働省は毎年、国民の身体の状態、栄養素等の摂取量、生活習慣の状態を知るために毎年、県内のいくつかの地域を選んで、国民健康・栄養調査を実施しています。

平成28年度 国民健康・栄養調査結果の概要

- 糖尿病有病者と糖尿病予備軍は、どちらも約1000万人と推計されます。
- 体格(BMI)、野菜摂取量、食塩摂取量、歩数、現在習慣的に喫煙をしている方の割合で男性は都道府県での差が大きいです。
- 受動喫煙の機会は「飲食店」が最も多く4割強です。
- 高齢女性における低体重傾向(BMI20未満)の方がここ10年間で有意に増えています。



鹿児島県の現状

(鹿児島県資料より抜粋)

糖尿病の可能性のあるHbA1c6.5%以上の割合はどの年代も鹿児島県は高い！

ヘモグロビンA1c6.5以上割合(男性)

	40~44歳	45~49歳	50~54歳	55~59歳	60~64歳	65~69歳	70~74歳	計							
1 青森県	4.3%	熊本県	6.7%	鹿児島県	8.9%	茨城県	11.8%	富山県	14.1%	石川県	13.8%	富山県	14.0%	鹿児島県	10.2%
2 岩手県	4.1%	鹿児島県	6.5%	茨城県	8.9%	宮城県	11.7%	宮城県	13.6%	佐賀県	13.3%	茨城県	13.9%	宮城県	10.7%
3 秋田県	4.0%	宮城県	6.5%	宮城県	8.9%	富山県	11.6%	茨城県	13.4%	愛知県	13.1%	石川県	13.7%	富山県	9.8%
4 熊本県	4.0%	和歌山県	6.4%	青森県	8.8%	石川県	11.4%	石川県	13.3%	三重県	13.1%	茨城県	13.4%	茨城県	9.8%
5 茨城県	4.0%	茨城県	6.3%	熊本県	8.7%	青森県	11.4%	福岡県	13.1%	宮城県	13.1%	宮城県	13.2%	和歌山県	9.7%
6 宮城県	4.0%	沖縄県	6.2%	富山県	8.6%	岩手県	11.3%	愛知県	13.0%	茨城県	13.0%	愛知県	13.2%	熊本県	9.6%
7 鹿児島県	3.9%	富山県	6.1%	岩手県	8.7%	福岡県	11.2%	大阪府	12.7%	大阪府	13.5%	鹿児島県	13.1%	岩手県	9.6%
8 千歳県	3.8%	岩手県	6.1%	和歌山県	8.7%	鹿児島県	11.0%	熊本県	12.7%	和歌山県	13.7%	京都府	13.1%	青森県	9.6%
9 宮城県	3.7%	福岡県	6.0%	香川県	8.5%	愛知県	11.0%	三重県	12.7%	福岡県	13.2%	大分県	12.9%	佐賀県	9.5%
10 香川県	3.7%	青森県	5.9%	福岡県	8.5%	三重県	11.0%	鳥取県	12.5%	徳島県	13.1%	山口県	12.8%	石川県	9.5%
11 沖縄県	3.7%	千歳県	5.9%	佐賀県	8.5%	和歌山県	10.9%	千歳県	12.5%	大分県	13.0%	佐賀県	12.7%	鳥取県	9.3%
12 群馬県	3.7%	三重県	5.9%	千歳県	8.3%	千歳県	10.8%	広島県	12.4%	広島県	12.9%	大分県	12.7%	福岡県	9.2%
13 北海道	3.7%	北海道	5.8%	愛媛県	8.2%	大阪府	10.8%	岩手県	12.4%	鹿児島県	12.9%	福井県	12.7%	徳島県	9.2%
14 栃木県	3.6%	栃木県	5.8%	秋田県	8.2%	奈良県	10.8%	奈良県	12.3%	京都府	12.9%	福岡県	12.5%	香川県	9.2%
15 富山県	3.6%	宮城県	5.8%	群馬県	8.1%	群馬県	10.8%	埼玉県	12.3%	鳥取県	12.8%	宮城県	12.5%	群馬県	9.1%
16 福岡県	3.6%	青森県	5.8%	栃木県	8.1%	佐賀県	10.7%	佐賀県	12.3%	富山県	12.8%	兵庫県	12.4%	三重県	9.1%
17 大分県	3.6%	徳島県	5.8%	大阪府	8.0%	北海道	10.7%	北海道	12.2%	埼玉県	12.7%	東京都	12.4%	宮城県	9.0%
18 埼玉県	3.5%	大阪府	5.7%	北海道	8.0%	北海道	10.7%	兵庫県	12.2%	群馬県	12.7%	和歌山県	12.3%	千歳県	8.9%
19 和歌山県	3.5%	愛媛県	5.7%	石川県	8.0%	埼玉県	10.6%	京都府	12.1%	兵庫県	12.7%	鳥取県	12.3%	秋田県	8.9%
20 奈良県	3.5%	埼玉県	5.7%	埼玉県	7.9%	徳島県	10.4%	鹿児島県	12.1%	東京都	12.6%	香川県	12.2%	大阪府	8.8%
21 山形県	3.5%	香川県	5.7%	福島県	7.9%	兵庫県	10.4%	栃木県	12.0%	千歳県	12.5%	滋賀県	12.1%	愛知県	8.8%

ヘモグロビンA1c6.5以上割合(女性)

	40~44歳	45~49歳	50~54歳	55~59歳	60~64歳	65~69歳	70~74歳	計							
1 鹿児島県	1.5%	鹿児島県	2.7%	鹿児島県	3.5%	鹿児島県	5.6%	沖縄県	6.2%	沖縄県	8.6%	愛知県	9.1%	鹿児島県	6.1%
2 青森県	1.4%	茨城県	2.1%	徳島県	3.5%	沖縄県	5.2%	鹿児島県	6.7%	鹿児島県	8.5%	沖縄県	8.9%	佐賀県	5.2%
3 高知県	1.4%	熊本県	2.0%	茨城県	3.4%	徳島県	5.1%	愛知県	6.7%	三重県	8.5%	佐賀県	8.9%	鳥取県	5.2%
4 和歌山県	1.3%	大分県	2.0%	青森県	3.3%	茨城県	5.0%	大分県	6.9%	愛知県	8.4%	石川県	8.6%	沖縄県	5.2%
5 岩手県	1.3%	福島県	2.0%	沖縄県	3.3%	青森県	4.9%	三重県	6.9%	佐賀県	8.4%	三重県	8.6%	群馬県	5.2%
6 茨城県	1.3%	香川県	2.0%	高知県	3.2%	栃木県	4.8%	茨城県	6.9%	宮城県	8.0%	鹿児島県	8.6%	富山県	5.2%
7 沖縄県	1.3%	沖縄県	2.0%	大分県	3.2%	山口県	4.8%	佐賀県	6.4%	茨城県	7.9%	茨城県	8.2%	宮城県	5.1%
8 栃木県	1.3%	徳島県	2.0%	大分県	3.2%	山口県	4.7%	群馬県	6.4%	群馬県	7.8%	富山県	8.5%	岩手県	5.1%
9 福島県	1.3%	山口県	2.0%	鳥取県	3.1%	鳥取県	4.7%	山口県	6.3%	鳥取県	7.7%	宮城県	8.5%	大分県	5.1%
10 徳島県	1.3%	富山県	2.0%	富山県	3.1%	富山県	4.7%	富山県	6.2%	富山県	7.7%	鳥取県	8.1%	和歌山県	5.1%
11 三重県	1.3%	宮城県	2.0%	宮城県	3.1%	宮城県	4.7%	宮城県	6.2%	山口県	7.6%	群馬県	8.1%	青森県	5.1%
12 千歳県	1.1%	宮城県	1.8%	岩手県	3.1%	岩手県	4.7%	石川県	6.1%	和歌山県	7.6%	山口県	7.9%	青森県	5.1%
13 大分県	1.1%	群馬県	1.8%	福島県	3.1%	宮城県	4.7%	熊本県	6.1%	石川県	7.6%	宮城県	7.9%	広島県	5.0%
14 宮城県	1.1%	埼玉県	1.8%	鳥取県	3.1%	群馬県	4.6%	徳島県	6.1%	栃木県	7.4%	埼玉県	7.7%	愛知県	5.0%
15 石川県	1.1%	長崎県	1.8%	宮城県	3.1%	福島県	4.6%	鳥取県	5.9%	大阪府	7.4%	和歌山県	7.7%	徳島県	5.0%
16 愛知県	1.1%	石川県	1.8%	秋田県	3.0%	大分県	4.6%	大阪府	5.9%	岩手県	7.4%	栃木県	7.6%	石川県	5.0%
17 香川県	1.1%	宮城県	1.8%	宮城県	3.0%	宮城県	4.6%	埼玉県	5.9%	大分県	7.4%	岩手県	7.6%	三重県	4.9%
18 山口県	1.1%	和歌山県	1.8%	栃木県	3.0%	香川県	4.5%	宮城県	5.9%	青森県	7.3%	佐賀県	7.5%	熊本県	4.9%
19 鳥取県	1.1%	愛知県	1.8%	静岡県	3.0%	鳥取県	4.5%	広島県	5.9%	徳島県	7.3%	京都府	7.5%	福島県	4.8%
20 群馬県	1.1%	愛媛県	1.8%	愛媛県	2.9%	千歳県	4.4%	青森県	5.9%	滋賀県	7.2%	大阪府	7.5%	香川県	4.7%
21 佐賀県	1.1%	福岡県	1.8%	山口県	2.9%	静岡県	4.4%	福島県	5.9%	埼玉県	7.2%	大分県	7.4%	山口県	4.7%
22 熊本県	1.0%	鳥取県	1.7%	千歳県	2.8%	鳥取県	4.4%	和歌山県	5.9%	広島県	7.0%	宮城県	7.3%	埼玉県	4.7%

女性は40~59歳全国1位

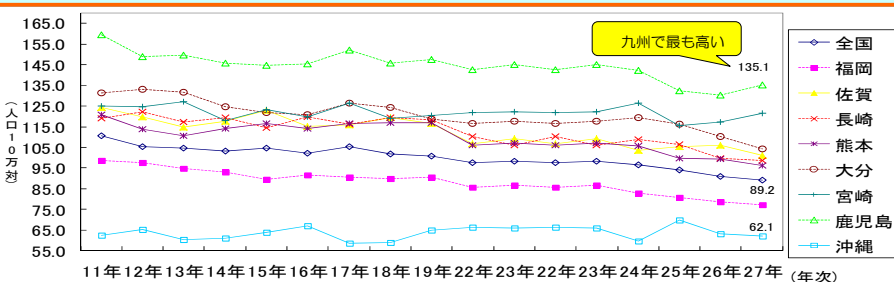
特定健診NDB 平成25年度全国・本県、性・年齢別平均平均値より:国保指導室作成より

男女別標準化死亡比 (SMR)

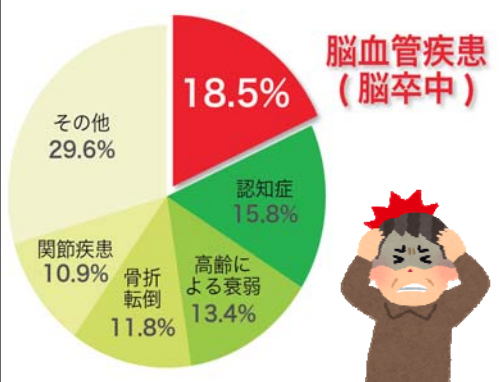
死因	1位 悪性新生物	2位 心疾患	3位 脳血管疾患	全死因
男性	94.7	88.8	109.4	97.8
女性	95.8	92.4	112.6	98.6

※SMR:全国を100として年齢調整した指標 (H23年~H27年の総死亡数から算出, H29年5月健康増進課作成)

脳血管疾患による全国・九州各県の脳卒中死亡率 (人口10万対)



要介護が必要になった主な要因



寝たきりとなる最大の原因は脳卒中です！

平成25年度厚生労働省「国民生活基礎調査」の概要より

糖尿病や脳卒中の主な原因は、動脈硬化です！

動脈硬化は、加齢とともにすべての生活習慣病につながります！

生活習慣病と食事の関係

脂質異常症と食事・・・

【高LDL血症～悪玉コレステロールが高い】

コレステロールの摂取は1日200mg未満、動物性の脂、乳類、臓物類、卵を制限する。また緑黄色野菜を含めた野菜および大豆製品の摂取を勧める。

【高トリグリセライド血症～中性脂肪が高い】

適正体重を維持、目指すように総エネルギーを考慮する。アルコール、果物や加糖含有加工品の摂取の過剰摂取は要注意。

【低HDL血症～善玉コレステロールが低い】

適正体重維持、炭水化物はとり過ぎない。トランス脂肪酸を減らす。

高血圧と食事・・・

減塩を第一強化、野菜・果物を積極的に摂取する。肥満解消、適正体重の維持、節酒。

糖尿病と食事・・・

標準体重を維持すること。個々人のエネルギー消費量に適した総エネルギー摂取量、朝、昼、夕の3食を均等に配分、よく噛んで時間をかけて摂取する。野菜を先に食べて食後血糖の上昇抑制など。

(動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版より抜粋)

危険因子を改善する食事



動脈硬化予防のレシピ



ほうれん草とゴボウの

マスタード和え



「抗酸化作用」のあるβ-カロテンやビタミンCを多く含む緑黄色野菜の小松菜、人参と「小腸でのコレステロールの再吸収を抑える働き」の食物繊維の多いゴボウを使った動脈硬化予防に向けての1品です。

<材料> 1人分

ほうれん草30g / ゴボウ30g / 人参20g
a (粒マスタード 小さじ1/2杯 / 酢小さじ1杯 / 淡口しょうゆ 小さじ1/2杯)

<作り方>

- ほうれん草は茹でて絞って切り5cm長さに切りそろえる。
- ゴボウは皮をこそげ、5cm長さに切り、細めの拍子切りにする。水にしばらく浸しておく。
- 人参は、皮をむいてゴボウと同じ大きさに揃える。
- 2、3をそれぞれ、好みの柔らかさに茹でる。
- ボールに調味料を合わせて十分に混ぜ、1、4を和える。

栄養価:エネルギー:48kcal 蛋白質:1.8g 脂質:0.5g 食塩:0.7g

動脈硬化予防は生活習慣病改善から

<動脈硬化性疾患予防のための生活習慣の改善>

- 禁煙し、受動喫煙を回避する。
- 過食と身体活動不足に注意し、適正な体重を維持する。
- 肉の脂身、動物脂、鶏卵、果糖を含む加工食品の大量摂取を控える。
- 魚、緑黄色野菜を含めた野菜、海藻、大豆製品、未精製穀類の摂取を増やす。
- 糖質含有量の少ない果物を適度に摂取する。
- アルコールの過剰摂取を控える。
- 中等度以上の有酸素運動を、毎日合計30以上を目標に実施する。

(動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版より～日本動脈硬化学会編～)

NEW オプション

動脈硬化も一因の『脳梗塞や心筋梗塞の将来リスクを調べる』検査「LOX-index」(ロックス・インデックス)
※血液検査のみで調べられます。



厚生連健康管理センターで受けられます。

JA鹿児島県厚生連
地域医療推進部
〒890-0061
鹿児島市天保山町22番23号
TEL 099-806-1101
FAX 099-806-1107
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご感想をお待ちしています。

