

西部健康福祉センター管内の 糖尿病の要因となる 生活習慣の分析

静岡県西部健康福祉センター

大石景子 楯日佳理 辻井博美 今川めぐみ
浜松医科大学 健康社会医学講座
明神大也

背景

○特定健診結果 県と比較して標準化該当比が高い

男性・・・ 糖尿病予備群

女性・・・ 糖尿病有病者、予備群

○特定健診質問票結果

運動習慣なし・身体活動行わない・歩行速度速くない

:県と比較して標準化該当比が高い

⇒〈令和2年度〉平成29年度 特定健診結果を分析

糖尿病有病者は、歩行速度が速くないとの

回答割合が高い

⇒ 糖尿病対策として
『速歩きのすすめ』
に取り組んでいる



速歩きのすすめ

いつもより 広い歩幅で 健康づくり
忙しい方にもおすすめ！

糖尿病予防のために速歩き(中強度運動)を日常生活に取り入れよう！

いつもより広い歩幅・・・身長45～50%くらい

速歩き・・・1分で120歩 = 1秒で2歩くらい

1日トータル20分程度できればOK

(こまぎれでも大丈夫！)

(無理のない範囲で、少しずつ行いましょう。)

参考: 健康長寿研究所「メッツ健康法.com」ホームページ
水嶋春樹、松本美子 共著「肥メタボリックシンドローム大作戦」(株)社会保険出版社

西部健康福祉センター管内の健康状態
(特定健診結果から)

【良い点】

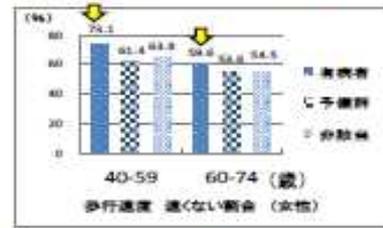
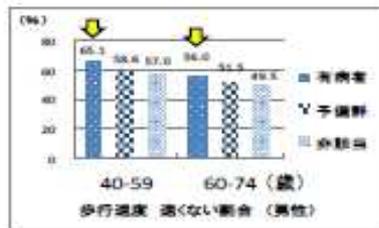
県内地域別の
メタボ率、肥満率
などは概ね良好！

【残念な点】

- ・糖尿病、その予備群がやや多い
- ・運動習慣、身体活動少なめ
- ・歩行速度が遅め



調べてみたら・・・糖尿病の方は歩行速度が遅くないと回答した割合が高い



平成29年度特定健診結果(西部管内 協会けんぽを除く受診者)

静岡県西部健康福祉センター 健康増進課



目 的

管内の令和4年度特定健診データを分析し、今後の糖尿病予防の具体的な方策を検討する。

- (1) 運動・身体活動等に関する質問項目の結果について、平成29年度からの変化を確認する
- (2) 糖尿病の発症と生活習慣(食生活、喫煙、飲酒等)との関連を明らかにする

方 法

〈対象〉 西部健康福祉センター管内(7市町)の
令和4年度特定健診の受診者(協会けんぽを除く)
男性 32,492人、女性 30,482人のうち、
分析項目の欠損値がある者を除いた者

〈分析方法〉

1 運動習慣・身体活動・歩行速度の状況

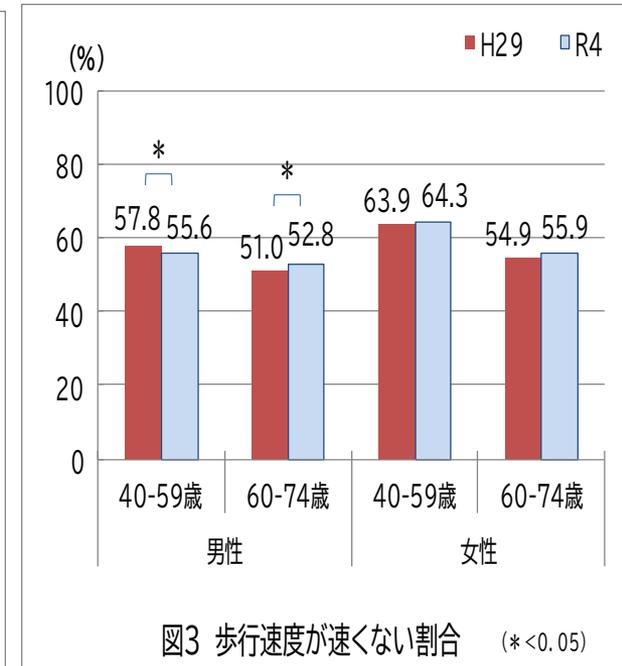
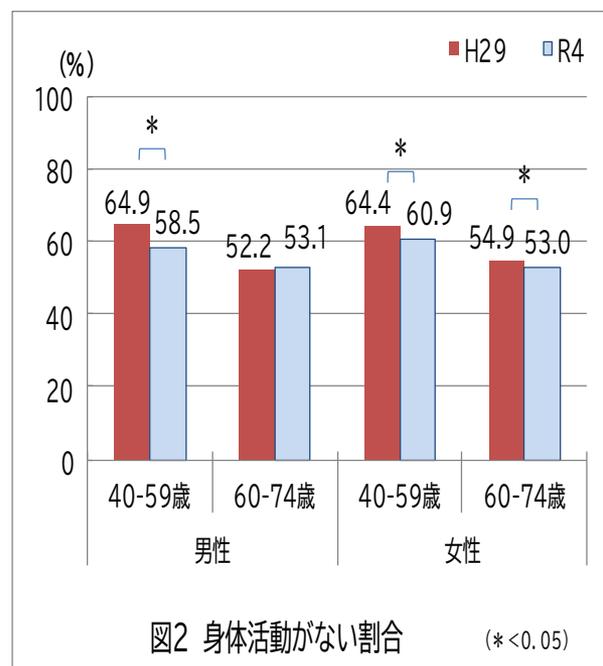
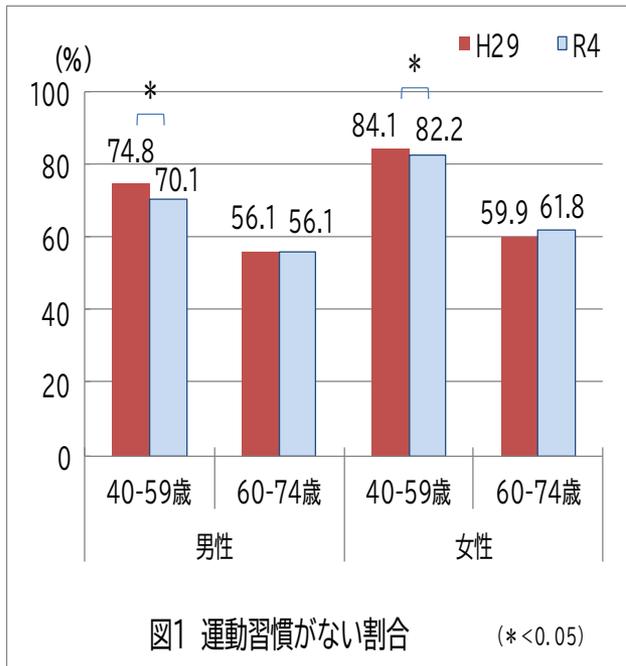
- ・性別、世代別〔40～59歳(中年世代)／60～74歳(高齢世代)〕に分け、平成29年度と令和4年度とを比較
- ・検定 … カイ二乗検定

2 糖尿病と生活習慣との関連

- ・令和4年度特定健診データを標準的な質問票の質問項目(11項目)について、性別、糖尿病の有無・リスク状況別(糖尿病有病者／予備群／非該当)でクロス集計
〈質問項目〉・喫煙(1項目) ・体重増加(1項目)
・運動・身体活動(3項目)
・食生活(4項目)・飲酒(2項目)
- ・中年世代と高齢世代の2群に分けて分析
- ・検定 … カイ二乗検定

結 果

1 運動習慣・身体活動・歩行速度の状況 (平成29年度と令和4年度との比較)



「運動習慣」… 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施
「身体活動」… 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施

2(1)性・世代別の糖尿病有病者・予備群の状況

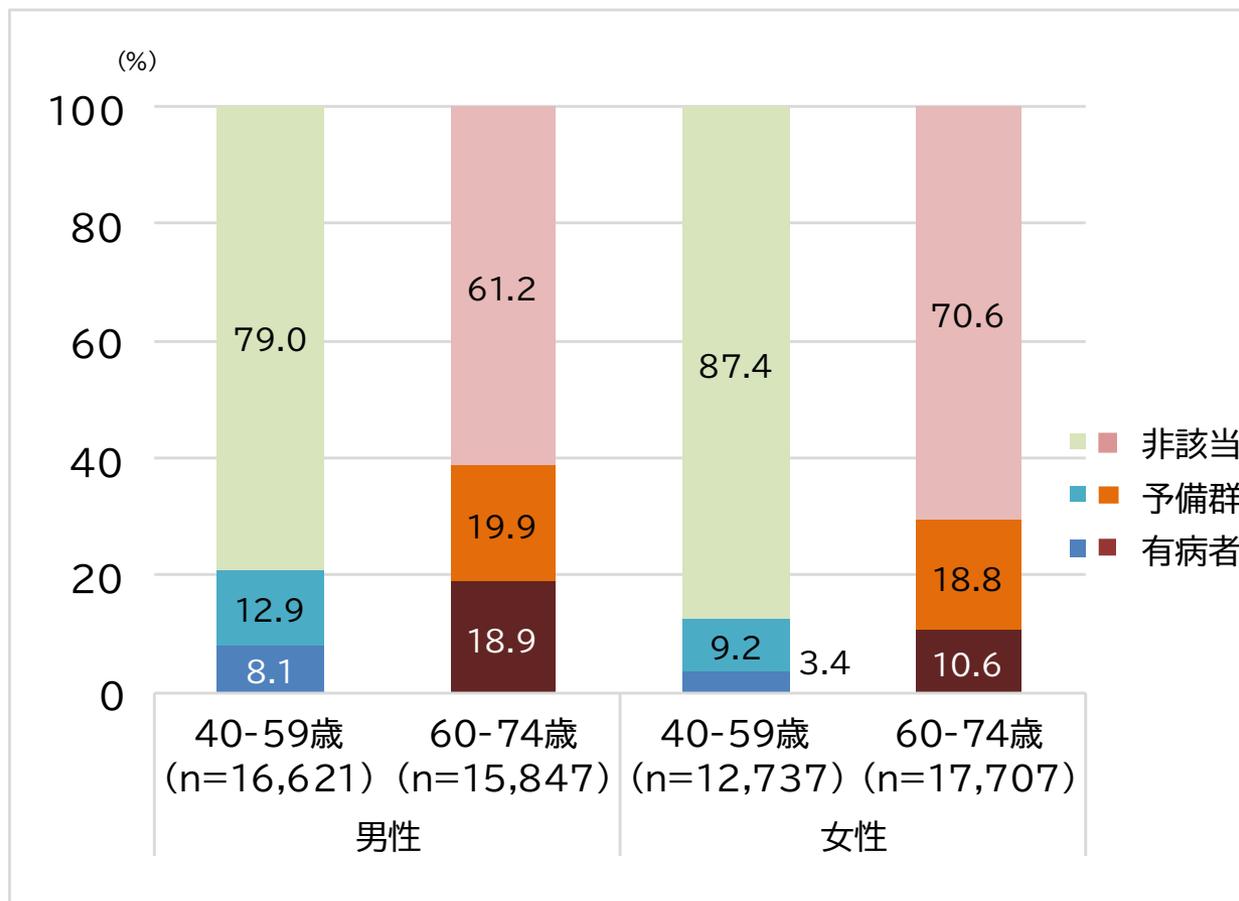


図4 性・世代別の糖尿病有病者・予備群・非該当の割合

2 糖尿病と生活習慣の関連 (2) 喫煙習慣

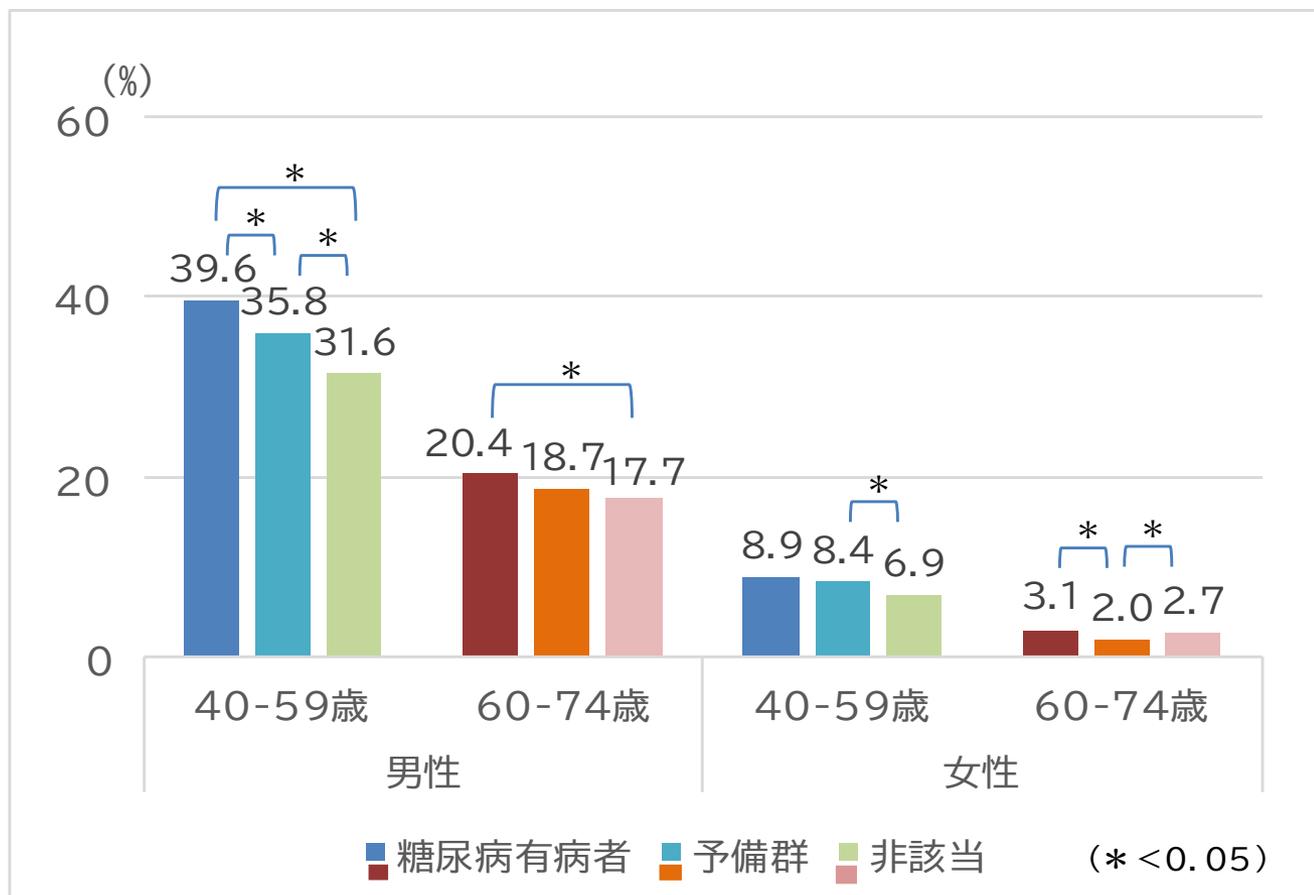


図5 たばこを習慣的に吸っている割合

2(3) 体重増加

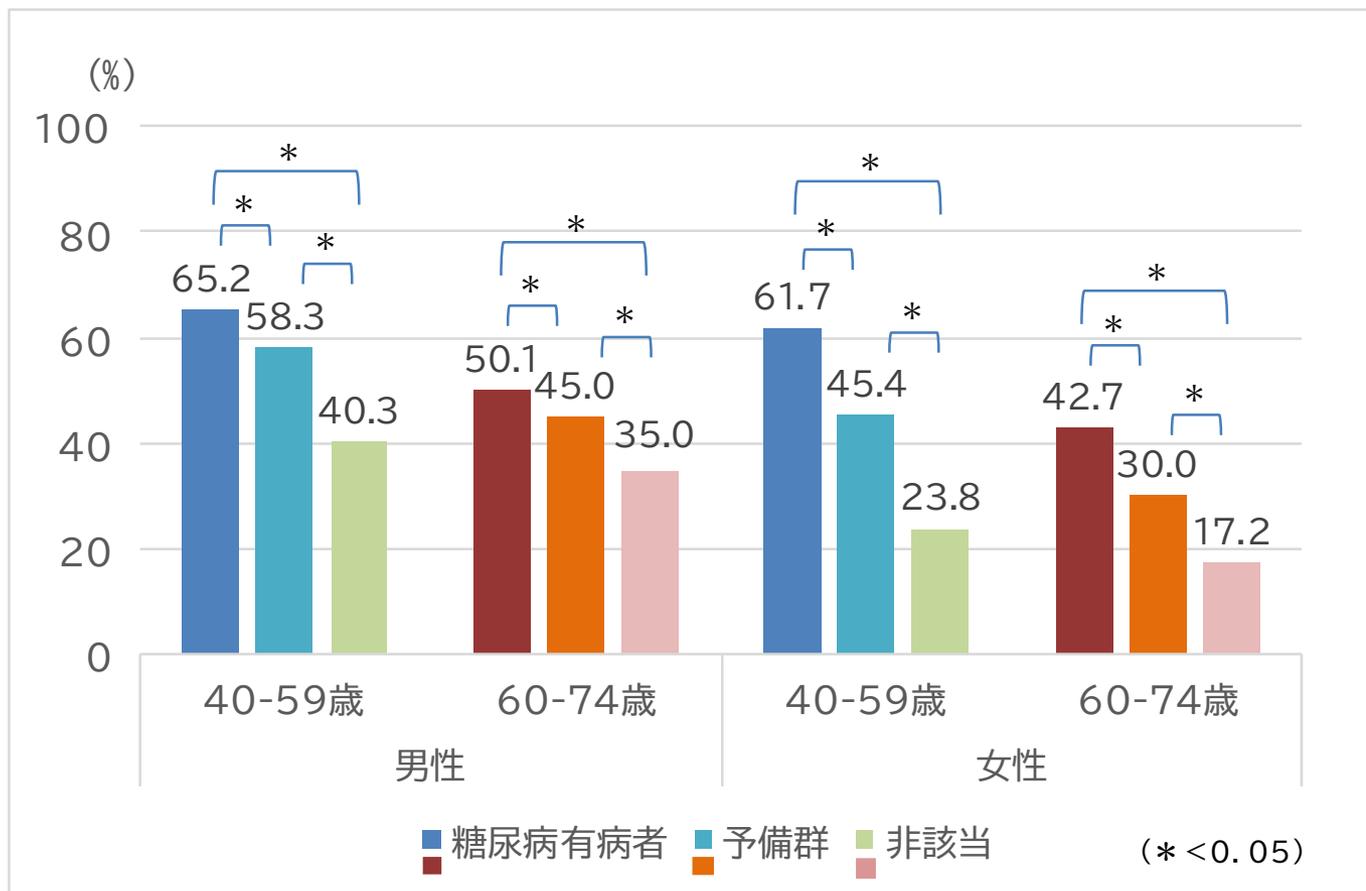


図6 20歳の時から体重10kg以上増加した割合

2(4) 運動・身体活動①(運動習慣、身体活動)

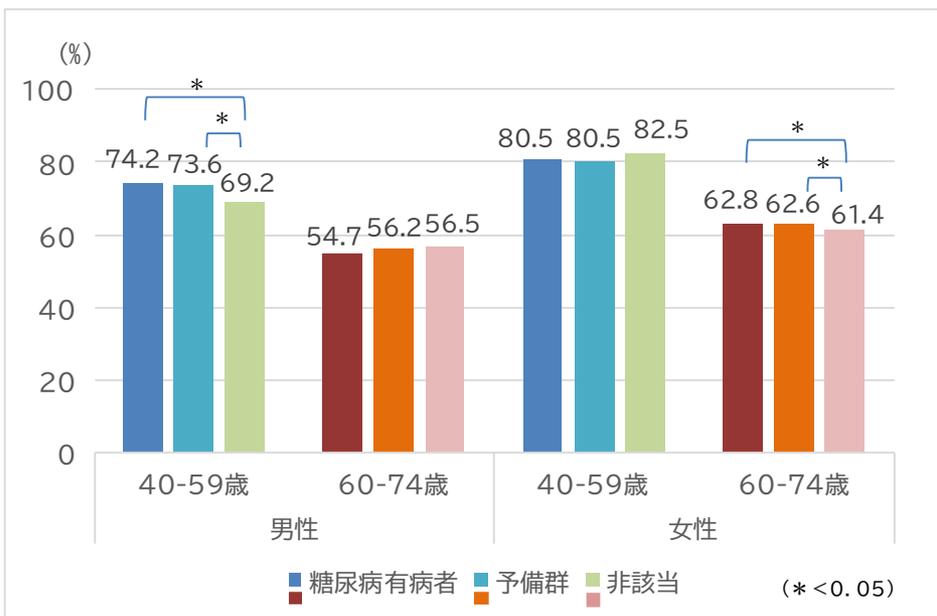


図7 運動習慣がない割合

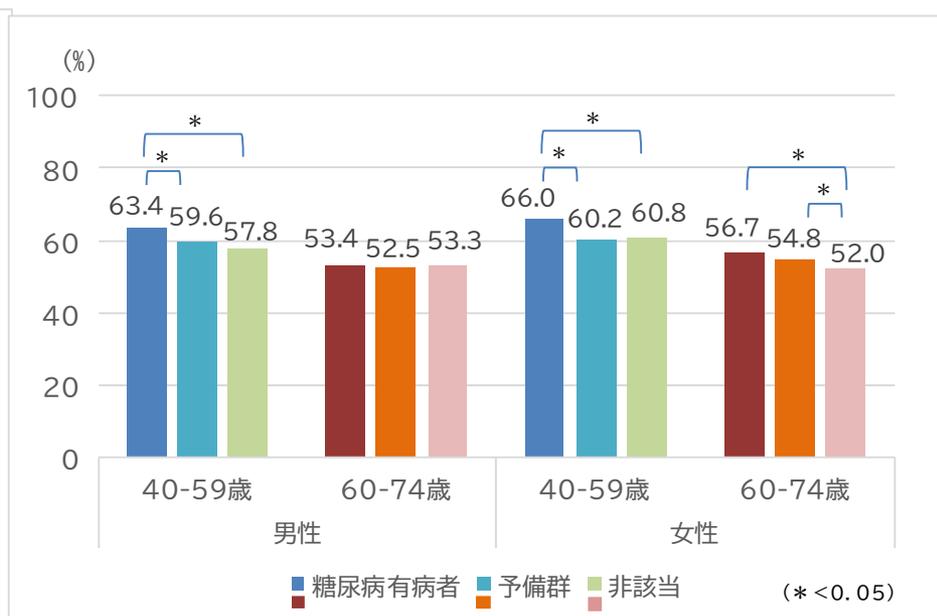


図8 身体活動がない割合

「運動習慣」… 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施

「身体活動」… 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施

2(4) 運動・身体活動② (歩行速度)

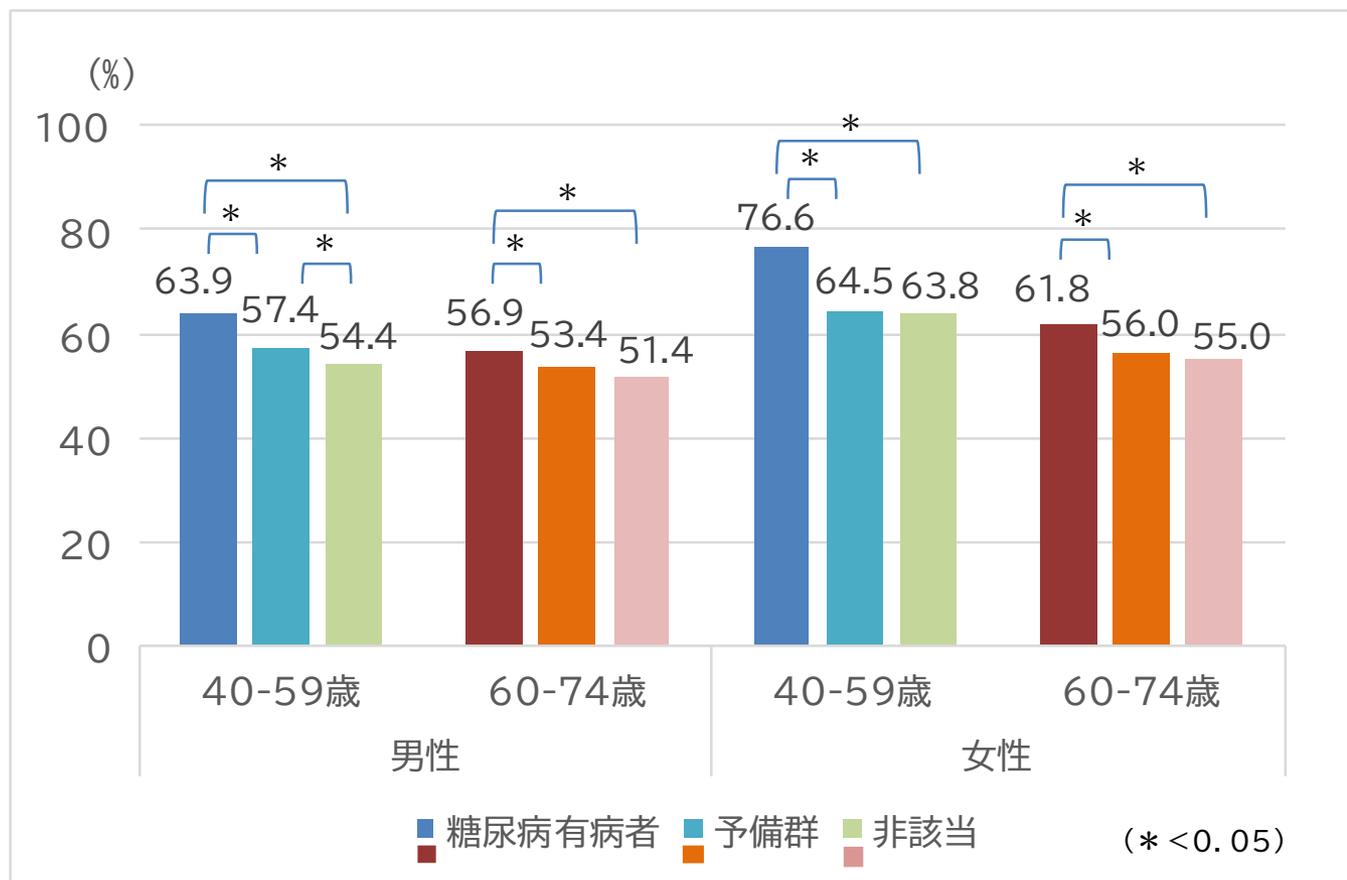


図9 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩行速度が速くない割合

2(5) 食生活① (食べる速度)

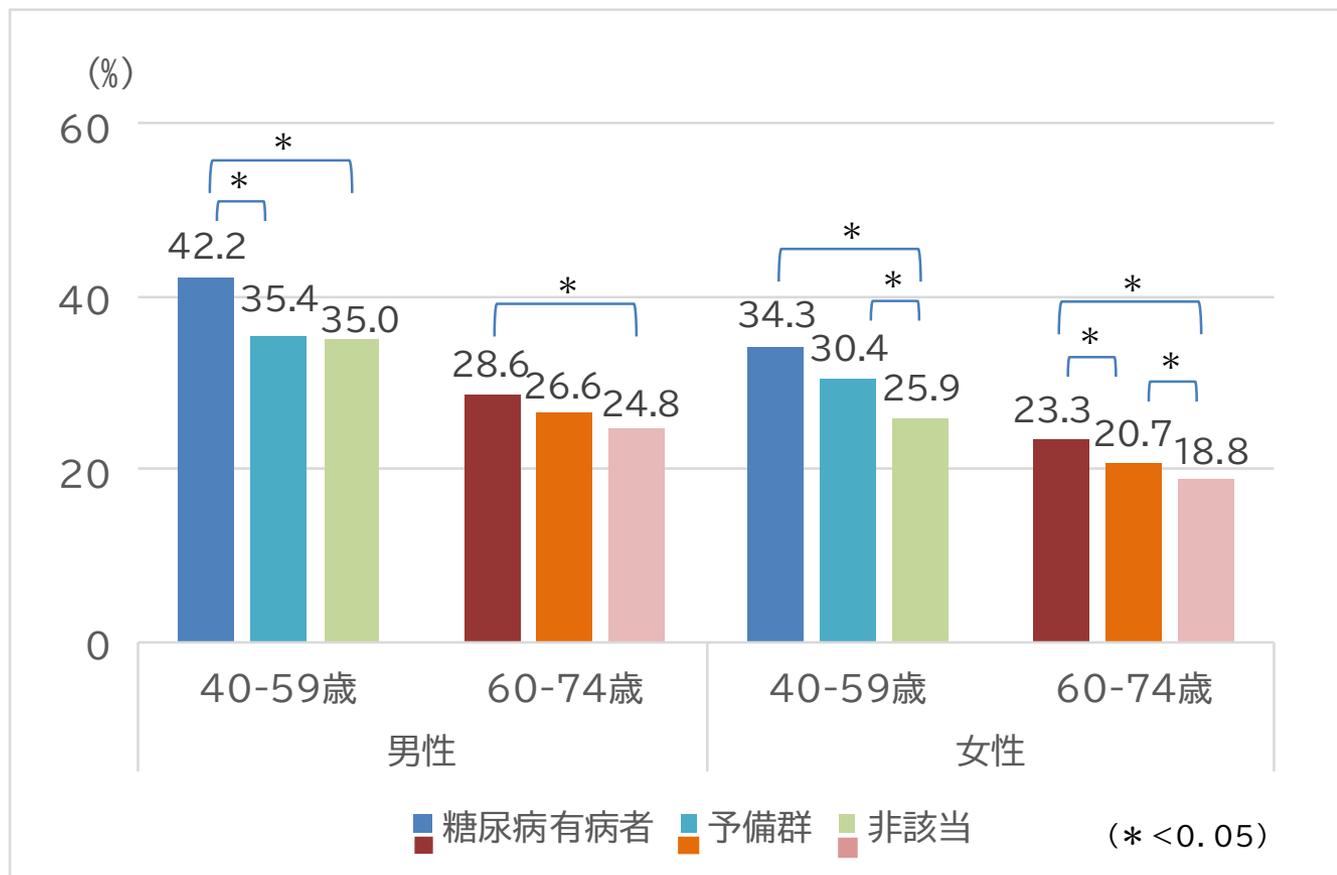


図10 人と比較して食べる速度が速い割合

2(5) 食生活② (間食)

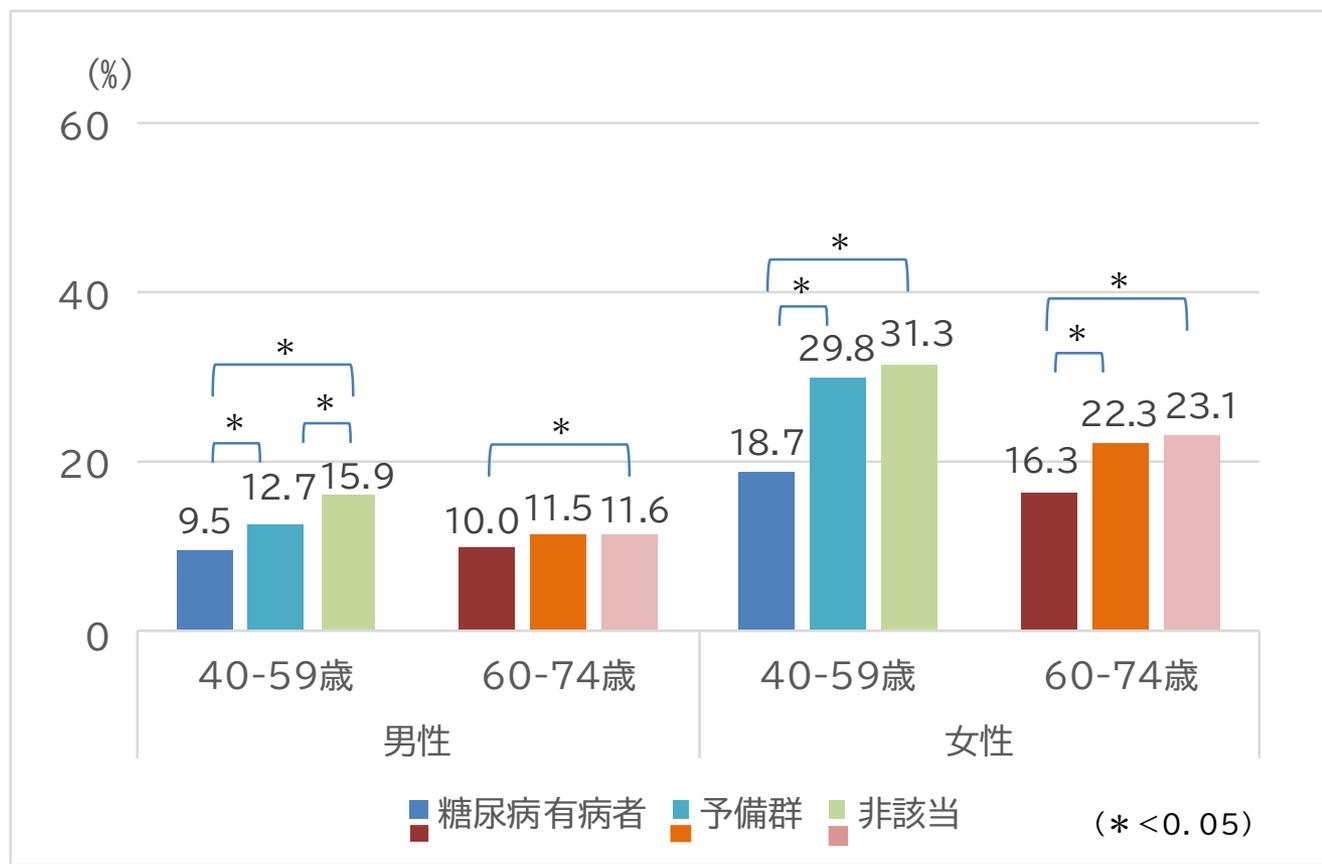


図11 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物の摂取が毎日の割合

2(6) 飲酒(頻度、量)

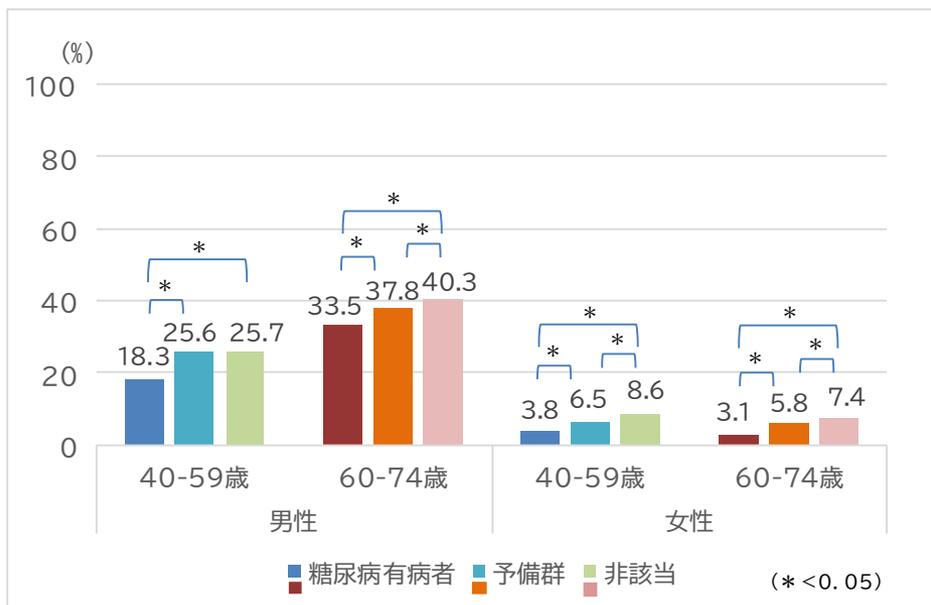


図13 お酒を飲む頻度が毎日の割合

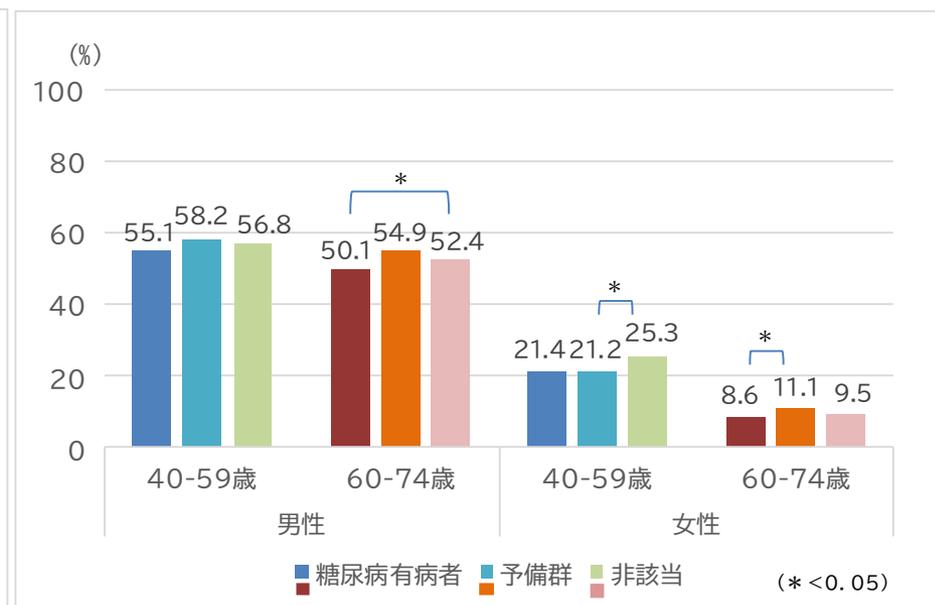


図14 飲酒日の飲酒量が1合以上の割合

考察 ①

1 運動習慣・身体活動・歩行速度の状況

- ・男性(特に、中年世代)で、運動習慣がない割合、身体活動がない割合、歩行速度が速くない割合が、H29年度より減少
- ・女性(40～59歳)で、運動習慣がない割合、身体活動がない割合が減少

2 糖尿病と生活習慣との関連

- ・糖尿病有病者は、非該当より歩行速度が速くない割合が高い(前回調査と同様)



今後も運動・身体活動の必要性について啓発を継続し、糖尿病予防対策を進めていく

考察 ②

2 糖尿病と生活習慣との関連

- 糖尿病有病者は、非該当より
20歳の時から体重が10kg以上増加した割合、
食べる速度が速い割合が高い
- 男性は、喫煙習慣ありの割合も高い

▶▶▶ 若い世代から、「適正体重の維持」「ゆっくりよくかんで食べること」「禁煙」の啓発が必要

考察 ③

2 糖尿病と生活習慣との関連

- 糖尿病有病者は、間食及びお酒を毎日摂取する割合が非該当より低く、有病者は摂取を控えている
- 糖尿病予備群では、男性(中年世代)の飲酒頻度、女性の間食で、非該当との差がなかった

▶▶▶ 糖尿病予備群の早い段階から、男性はお酒、女性は間食のとり方に留意するよう、ポイントを絞った指導等が必要