

| 2 | 糖尿病

糖尿病は自覚症状がないことが多く、健康診断で見つかることの多い疾患です。平成9年の糖尿病実態調査の結果では、糖尿病が強く疑われる人は690万人、糖尿病の可能性を否定できない人を合わせると1,370万人と推測されていますが、糖尿病で医療機関にかかっている人の推計は218万人（平成8年患者調査）でしかありません。つまり、糖尿病であることを知っていないながら治療を受けずに放置している人や、自分が糖尿病であることを知らない人が多いといえます。

糖尿病は放っておくと網膜症、腎症、末梢神経障害などの合併症を引き起こします。現在、視覚障害や透析導入の原因の第1位はいずれも糖尿病となっています。

スローガン

「しのびよる糖尿病を
はねのけよう」



府民の実践目標

糖尿病についての正しい知識を持とう

- ・危険因子の代表は、肥満、過食、運動不足
- ・腹八分目を守ろう
- ・食事時間を規則正しくしよう
- ・食事の量は、朝：昼：夜 = 1：1.5：1.5を心掛けよう
- ・節度ある飲酒をしよう



定期的に健康診断を受けよう

糖尿病の合併症を防ごう

- ・糖尿病の疑いを指摘されたら、放っておかずに受診しよう



健康づくりのための環境整備

糖尿病についての情報提供体制の整備

- ・糖尿病予防について学習できる機会を増やす

糖尿病の早期発見、早期治療の推進

- ・健診受診の勧奨を強化する
- ・健診等における要指導者への事後指導を徹底、強化する

糖尿病有病者に対する治療継続の指導を徹底、強化する

医療従事者、保健指導者の生活指導に一貫性を持たせる

現状

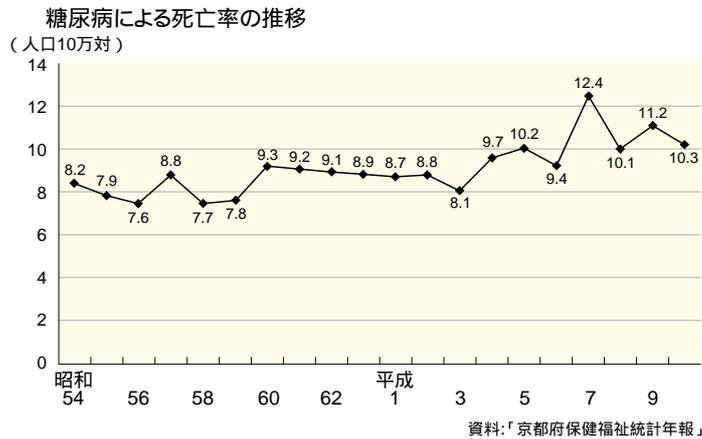
基本健康診査において糖尿病(疑いを含む)を指摘される者の割合は、増加傾向にある。

(平成5年14.7%、平成11年24.1%)

受療率(人口10万対)は、入院37人(全国:34人)、外来161人(全国:155人)と、全国平均より高い。 (患者調査)

京都府の糖尿病による年齢調整死亡率(人口10万対)は、男性12.0 女性7.1で、全国で男性4位、女性15位と高い。(全国平均 男性10.1 女性6.6) (人口動態統計)

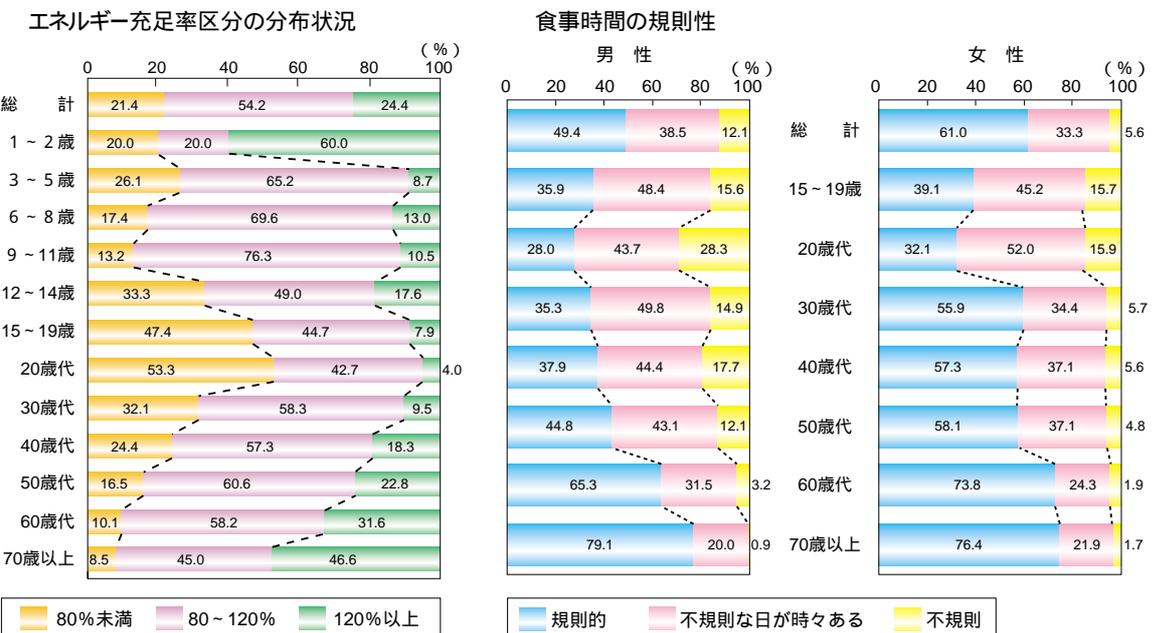
京都府の糖尿病による死亡率は、増加傾向にある。



<平成10年度 府民健康づくり・栄養調査>

必要なエネルギー量の120%以上を摂取している者の割合は24.4%と4人に1人である。

食事時間が規則的な者は、15歳以上の男性で約半数、女性で約6割と高い。



「平成10年度 府民健康づくり・栄養調査」

共に目指す目標 (個人)

項目	現 状	目標(2010年)
日常生活における歩数	男性 7,675歩 女性 6,950歩	男性 9,000歩以上 女性 8,400歩以上
20歳代	" 9,431歩 " 7,191歩	" 10,000歩以上 " 9,400歩以上
30 "	" 9,078歩 " 8,380歩	" 10,000歩以上 " 9,400歩以上
40 "	" 8,249歩 " 8,400歩	" 9,400歩以上 " 9,400歩以上
50 "	" 7,856歩 " 8,298歩	" 9,400歩以上 " 9,400歩以上
60 "	" 6,923歩 " 6,329歩	" 8,000歩以上 " 7,400歩以上
70歳以上	" 5,818歩 " 4,461歩	" 6,800歩以上 " 5,500歩以上

現状の値は、平成10年度 府民健康づくり・栄養調査による

(府域)

項目	現 状	目標(2010年)
肥満者の割合	男性 23.2% 女性 19.2% (府民健康づくり・栄養調査)	男性 15%以下 女性 10%以下
必要エネルギー量の120%以上を摂取している者の割合	24.4% (")	12%以下 (5割以上の減少)
食事で腹八分目を心掛けている者の割合	男性 49.3% 女性 58.1% (")	男女とも 80%以上
食事時間が規則的な者の割合	" 49.4% " 61.0% (")	男女とも 80%以上
健診において糖尿病(疑いを含む)を指摘された者の割合	24.1%(*) (老人保健事業報告)	18%以下(*)
健診後保健指導の徹底	-	個別健康教育を全市町村で実施
予防健康教育を受ける機会	-	全市町村で実施
指導者の資質向上のための研修会への年1回以上の参加	-	100%

*の値は、京都市を含む



遺伝的に糖尿病になりやすい体質の人が多くみられます。
両親をはじめ家族に糖尿病が多い人は、特に糖尿病予防が必要です。