

## 登別市の生活習慣病についての巻

今年の健診は受けた？

え〜？ 健診なんて受けたことないですよ

それは心配だね 実は登別市は最近地域的に健康状態があまりよくないんだ

本当ですか？

登別市では、市民1人当たりの医療費のうち、上位を生活習慣病が占めているんだ

ふーん

**高血圧 糖尿病 脂質異常症  
心疾患 脳血管疾患 腎不全 悪性新生物（がん）**

平成29年度 国保データベースシステムより

高血圧や糖尿病、脂質異常症は、心疾患、脳血管疾患、腎不全になる危険性が高くなり、特に糖尿病は進行すると、透析（腎不全）の危険性が高くなるから注意が必要だね

こんなデータもあるんだ  
登別市は生活習慣病での死亡率が国や北海道よりも高いんだ

生活習慣病による主な死因別の死亡率（人口10万対）

	1位	2位	3位	4位	5位	6位
	悪性新生物（がん）	心疾患	脳血管疾患	腎不全	糖尿病	高血圧症
全国	295.5	156.5	89.4	19.6	10.6	5.4
全道	353.2	169.3	90.2	28.0	12.9	4.8
登別市	344.8	217.3	93.7	33.9	21.9	10.0

平成28年版日担地域保健情報年報（平成27年度実績）より

そして、特に登別市の男性は国や北海道よりも平均寿命が短いという残念なデータがあるんだよ

平均寿命（単位：年）

	登別市	全道	全国
男	77.0	79.2	79.6
女	86.3	86.3	86.4

平成29年度 国保データベースシステムより

えっ！

がんを含む生活習慣病を予防するには、**健診受診、バランスの良い食事、運動習慣、禁煙が重要です！**



### 良いデータもあります♪

登別市の喫煙率は国や道より低い！

喫煙は、肺だけではなく全身のがん、心疾患、脳卒中、糖尿病、胃腸障害などの原因になります。自分にも周囲の人にも煙（副流煙）を吸わせないことが大切です。



喫煙率（単位：%）

	登別市	全道	全国
H29	13.7	16.6	14.1

平成29年度 国保データベースシステムより

# お口と歯のケアで生活習慣病を予防しましょう

歯周病やむし歯など、お口の健康状態が悪くなると、いろいろな病気の原因になります。

## 悪影響の例

- 食べ物をしっかりかめなくなり、胃腸に負担がかかる
- 糖尿病の人が歯周病になると悪化しやすい
- 免疫力が低下している場合、血液中に入った歯周病菌が全身に広がり、肺炎や心臓の病気、腎炎などの病気を引き起こすことがある

口腔ケアの基本は「毎日のセルフケア」と「定期検査」です。むし歯がなくても半年に1回は歯医者さんを受診しましょう。

## 歯周病検診を受けましょう！

市では、登別市民で令和元年度（2019年度）に満40歳・50歳・60歳・70歳になる方に、無料で歯周病検診が受けられる受診券を送付しています。

健康チェックの機会を有効に使いましょう。

歯周病検診に関するお問い合わせ 登別市保健福祉部健康推進グループ ☎85-0100



糖尿病の悪化

早産  
低体重児の出生

肺炎

認知症

睡眠時  
無呼吸症候群

胃腸障害  
栄養障害

心臓病

腎炎



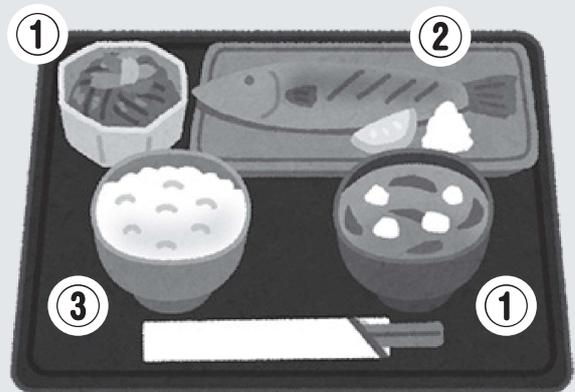
## 最初に野菜を食べましょう！

## 食後の高血糖を予防する「食べる順番」

食事をすると、食べ物に含まれている糖分が体の中に吸収されて血糖値が上昇します。糖分は体にとって必要な栄養ですが、取り過ぎると肥満や糖尿病など生活習慣病につながります。特に食後の急激な血糖値の上昇や高血糖状態が続くことは糖尿病のリスクを高めてしまいますが、主食・主菜・副菜のそろった「バランスの良い食事」と「食べる順番」で食後の高血糖を予防することができます。

### ～ 食べる順番 ～

- ① 副菜  
(野菜・海藻・きのこ類のおかず)
- ↓
- ② 主菜  
(肉・魚・卵・大豆製品などのおかず)
- ↓
- ③ 主食  
(ごはん・パン・麺類など)



### 【なぜ最初に野菜を食べると食後の高血糖が予防できるの？】

野菜・海藻・きのこ類に含まれる食物繊維には、糖分の吸収をゆるやかにする働きがあります。食事を開始したら最初に野菜を食べる習慣をつけましょう。また、野菜をよくかんで食べることで、満腹感を得られやすくなり、食べ過ぎを防止することができます。