

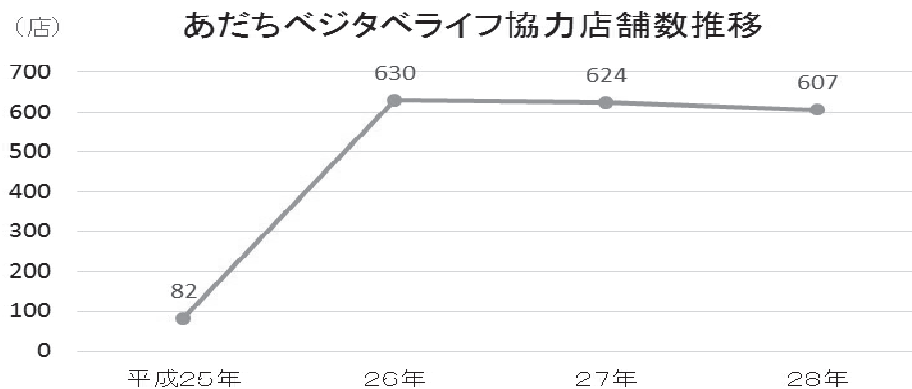
第3章 糖尿病改善のための課題

課題1 区民の野菜摂取量が不足している

(1) あだちベジタベライフ協力店数 「区内店舗の約1割にあたる600店舗」

区内約6,000の店のうち、約1割にあたる600店があだちベジタベライフ協力店として登録しています。野菜たっぷりメニューやベジファーストメニューの提供、野菜販売等を通じて糖尿病対策に協力していただいています（グラフ7）。

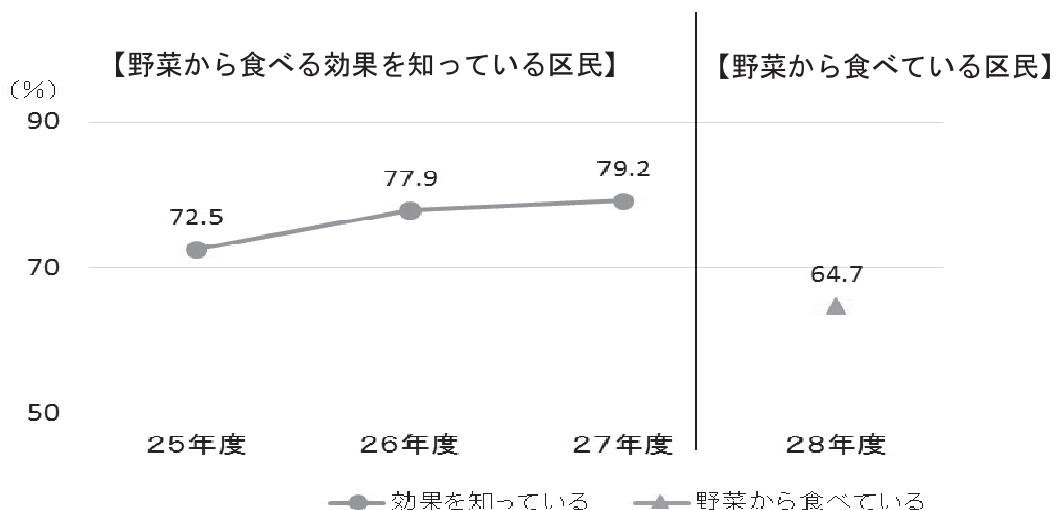
【グラフ7】



(2) 野菜を食べることが糖尿病予防に効果があることを知っている区民割合 「知っている区民は約80%、野菜から食べている区民は約65%」

野菜から食べることが糖尿病予防に効果があることを、イベントや血糖測定などの機会を通じて啓発してきました。その結果、平成27年の世論調査で「野菜から食べることが、糖尿病予防に効果があることを知っている区民」の割合が79.2%に達しました（グラフ8）。今後は、実際に「野菜から食べている区民」の割合が増えるよう更なる啓発を進めます。

【グラフ8】



出典：足立区政に関する世論調査 郵送配布郵送回収法
区内在住20歳以上の男女 3,000人（28年度有効回答 1,782（59.4%））

(3) 足立区の野菜摂取状況 「国の示す目標摂取量に約130g不足」

国の野菜の摂取目標は1日350g以上とされています。平成27年11月の調査では足立区民の1日あたり推定平均野菜摂取量は233gに増えてましたが、平成28年11月の調査では、220gでした。これは全国1位の長野県の約6割にとどまり、都平均と比較しても低い水準にあります(表2、3)。

区民の推定野菜摂取量は男性が少なく、男女とも20歳、40歳代は少ない傾向にありますが、30歳代は男女とも他の年代と比較して多くなっています(グラフ9)。

【表2】足立区と東京都・長野県の野菜摂取量比較

(厚生労働省 国民健康栄養調査平成18年～平成22年の平均値)

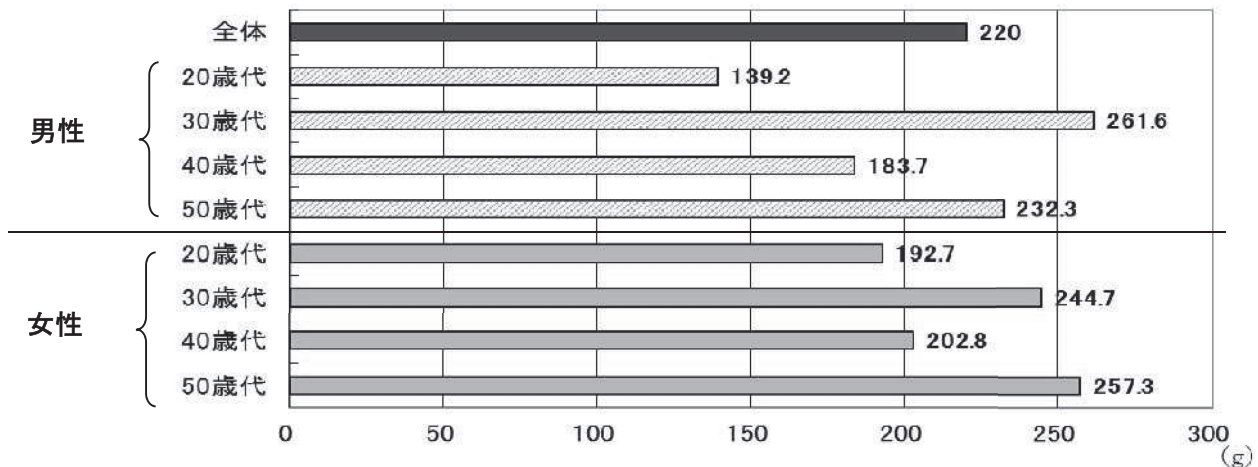
	野菜摂取量(1日あたり)		【参考】塩分摂取量 (年間・多い順)
	男性	女性	
長野県	379g(全国1位)	353g(全国1位)	3,681g(全国4位)
東京都	299g(全国25位)	291g(全国20位)	1,935g(全国39位)

【表3】足立区食習慣調査 平成26～28年 各年11月 BDHQ※方法による調査

	平成26年	平成27年	平成28年
区民推定野菜摂取量	220g	233g	220g

※食習慣質問票(BDQ:自記式食事歴法質問票簡易版)

【グラフ9】食習慣調査(BDQ)による平成28年推定野菜摂取量



【調査方法】食習慣質問票(BDQ:自記式食事歴法質問票簡易版)による調査

【調査対象】区内在住の20歳以上60歳未満(平成28年9月1日現在)の区民 1,000人

*ただし外国人は除く

【調査期間】平成28年11月1日～平成28年11月30日

【抽出方法】住民基本台帳から無作為抽出

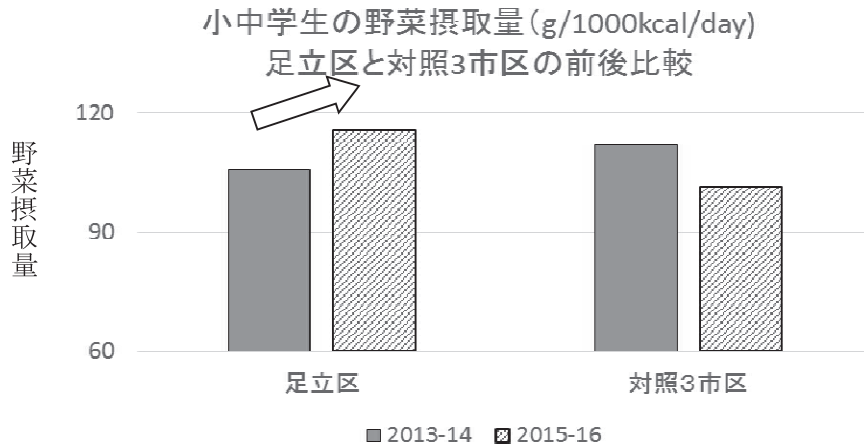
【配付方法】郵送による配付・回収

【解析対象者】275人(回答者278人)

(4) 他都市と比較した小中学生の野菜摂取量の変化 「足立区は増加、他都市は減少」

東京大学が2013-14年と2015-16年で実施した学術調査では、足立区以外の自治体では子どもの野菜摂取量が減少する一方、足立区の子どもの野菜摂取量は増加していました(グラフ10)。

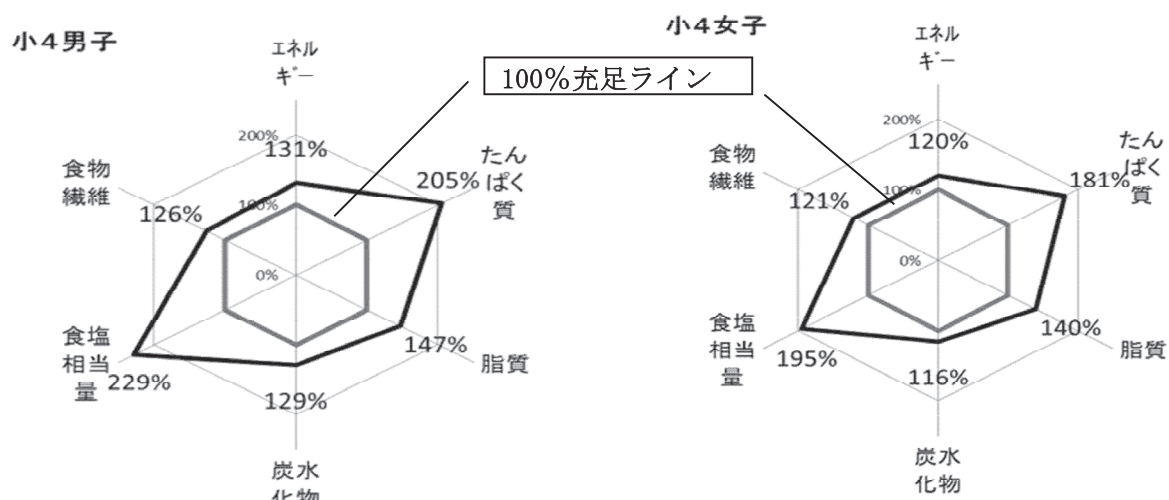
【グラフ10】 東京大学「まちと家族の健康調査」2013-2014と2015-2016より



(5) 足立区の子どもの推定栄養摂取量、国基準との比較「小4は全て充足、中2は不足」

区の小学4年生の食習慣調査の推定栄養素摂取量を見ると、必要栄養素の摂取量は全て充足していますが、特に塩分とたんぱく質の摂取量は過多であることがわかります(グラフ11)。

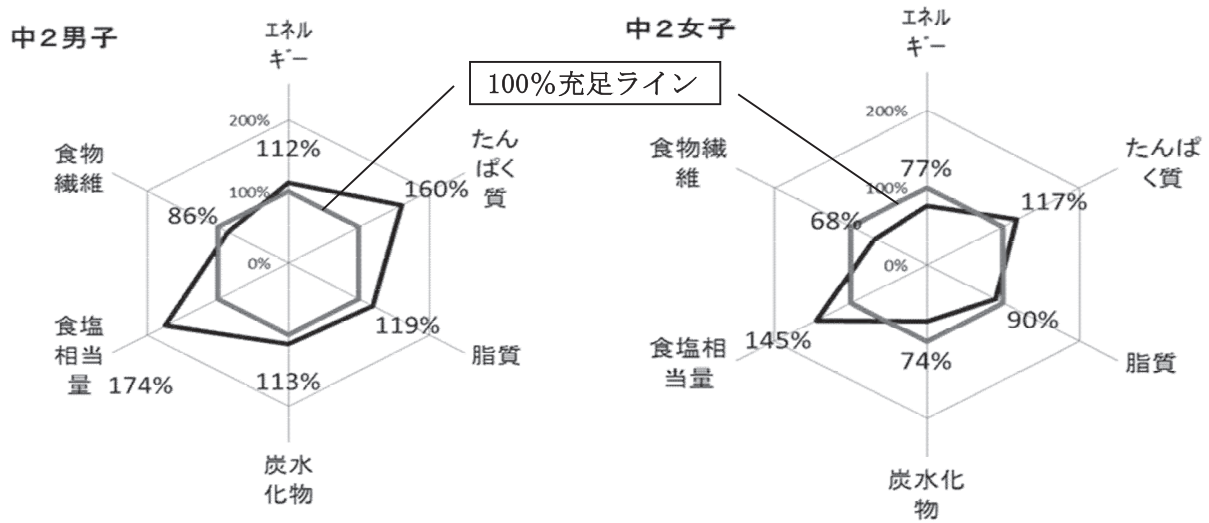
【グラフ11】小4 推定栄養素等摂取量 食事摂取基準との比較割合



出典：H28年度 食習慣調査 (BDHQ)

中学2年生は小学4年生と同様に、塩分とたんぱく質の摂取は過多ですが、男女ともに野菜などの食物繊維が不足しています。これに加え女子は、エネルギーと脂質、炭水化物も不足しています（グラフ12）。

【グラフ12】中2 推定栄養素等摂取量 食事摂取基準との比較割合



出典：H28年度 食習慣調査 (BDHQ)

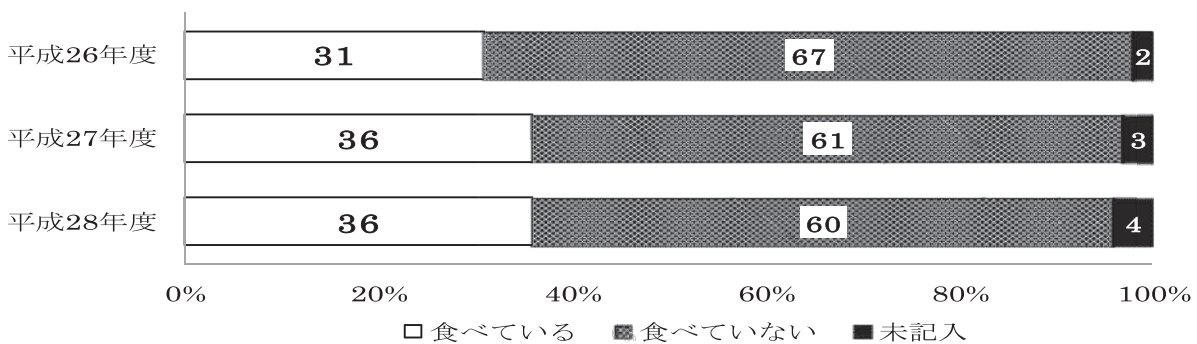
課題2 野菜から食べるなどの良い生活習慣の定着を乳幼児期から推進することが必要

(1) 野菜から食べている保育園児の割合

平成28年度に区立保育園7園の4歳児を対象に実施した保護者へのアンケートでは野菜から食べている子どもは36%でした(グラフ13)。

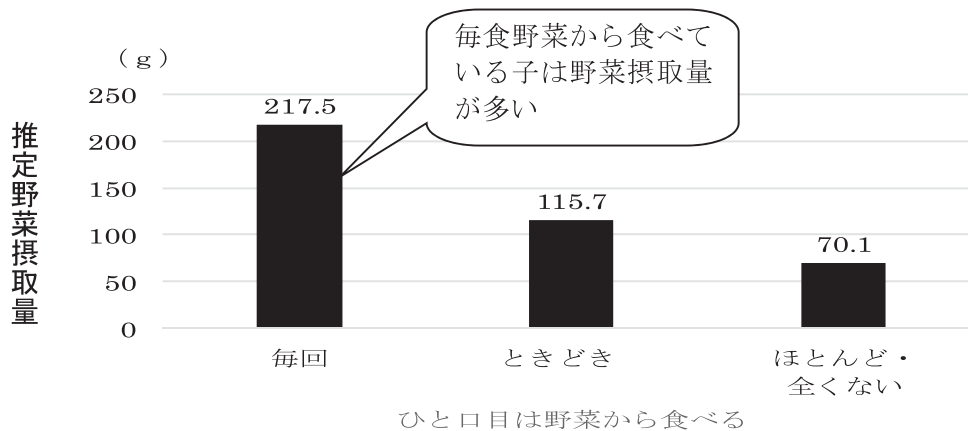
また、アンケートと食習慣調査の結果では、ひと口目を野菜から食べている子どもほど推定野菜摂取量が多く、過体重の子どもが少ないことがわかりました(グラフ14、15)。

【グラフ13】ひと口目を野菜から食べている子の割合の年次推移



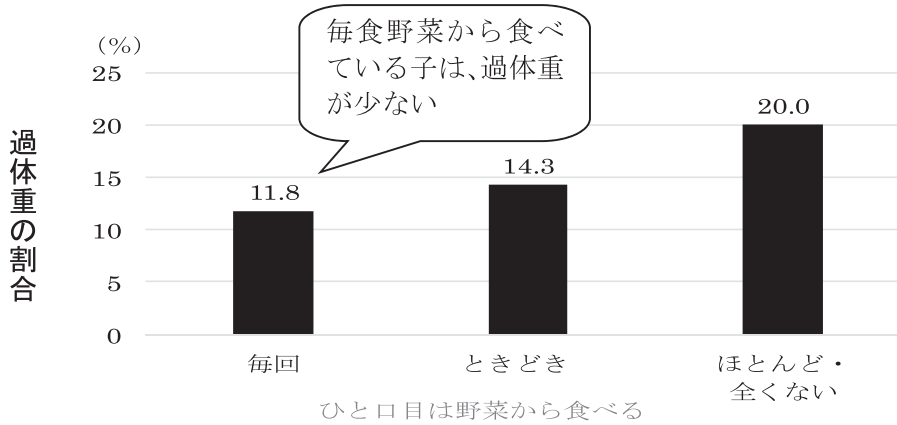
出典：区立保育園4歳児保護者アンケート

【グラフ14】ひと口目を野菜から食べている子と推定野菜摂取量



出典：区立保育園4歳児保護者アンケート、食習慣調査

【グラフ15】ひと口目を野菜から食べている子と過体重の割合



出典：区立保育園4歳児保護者アンケート、食習慣調査

(2) 中学生の現状 「中学2年生の約1割が肥満傾向・要生活習慣改善」

平成28年度の足立区における中学2年生身体測定の結果では、肥満度*20%以上の割合は、男子約10%、女子約9%で、女子でやや増加傾向がみられます(グラフ16)。

平成28年度から追加されたヘモグロビンA1c測定の結果では、生活習慣の改善が必要なのは男子で約12%、女子で約11%でした(表4)。

このような健診を自らの健康に関心を持つ機会として、将来の糖尿病等の生活習慣病の発症を防ぐために、検査結果の見方や生活習慣との関連を理解し、良い生活習慣を身につける重要性を伝える必要があります。

【グラフ16】足立区学校保健統計による小児生活習慣病予防健診時肥満者の年次推移
(中学2年生と中学3年生で前年度の経過観察者を対象に実施)



※肥満度 (%) : (実質体重 - 身長別標準体重) / 身長別標準体重 × 100

【表4】中学2年生 ヘモグロビンA1c測定結果

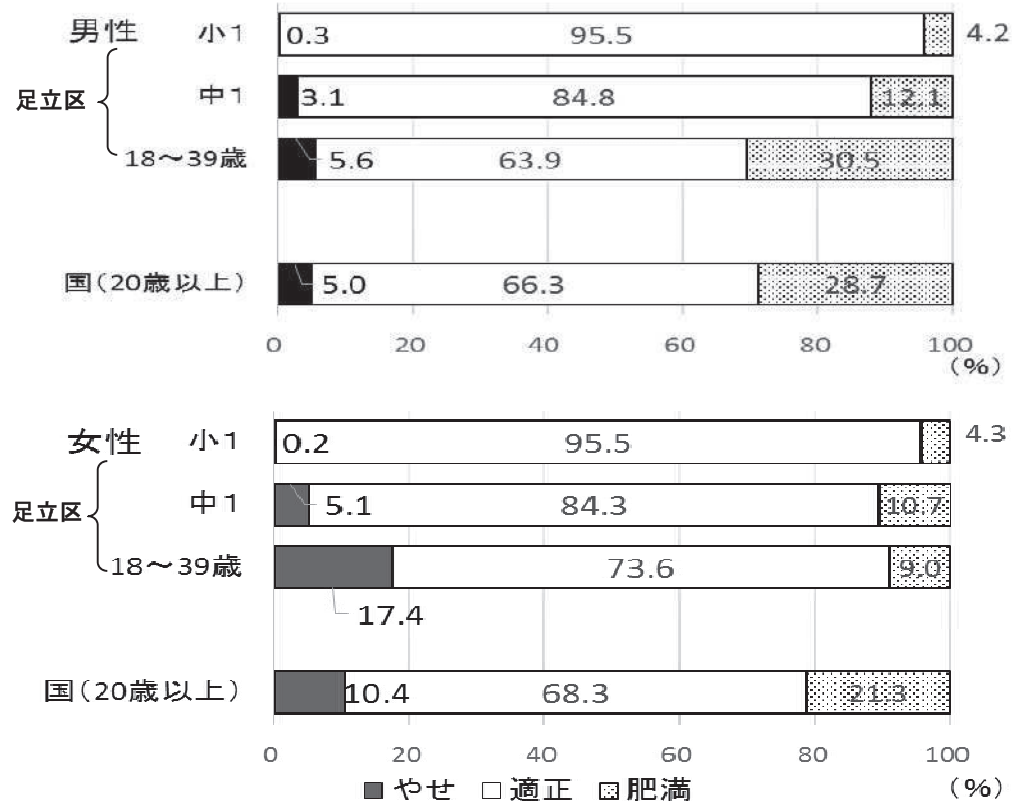
	検査人数	糖尿病を予防するため、生活習慣の改善が必要 5.6~6.0%未満	糖尿病の可能性が否定できない予備群 6.0~6.5%未満	糖尿病が強く疑われる 6.5%以上
男子	2,016人	230人 (11.41%)	7人 (0.35%)	2人 (0.1%)
女子	1,957人	203人 (10.37%)	1人 (0.05%)	2人 (0.1%)

出典：足立区学校保健統計

(3) 適正体重の区民の割合 「年齢が上がるにつれ減少」

小学1年生と中学1年生の体格を比較すると、中学1年生では、男女とも肥満とやせの割合が増加し、適正体重の生徒の割合が減少していました。18～39歳では適正体重の割合はさらに減少し、男性の肥満者の割合が約30%にのぼる一方、女性はやせの割合が約17%でした(グラフ17)。

【グラフ17】小学1年、中学1年、大人(18～39歳) やせ・適正体重・肥満者の割合

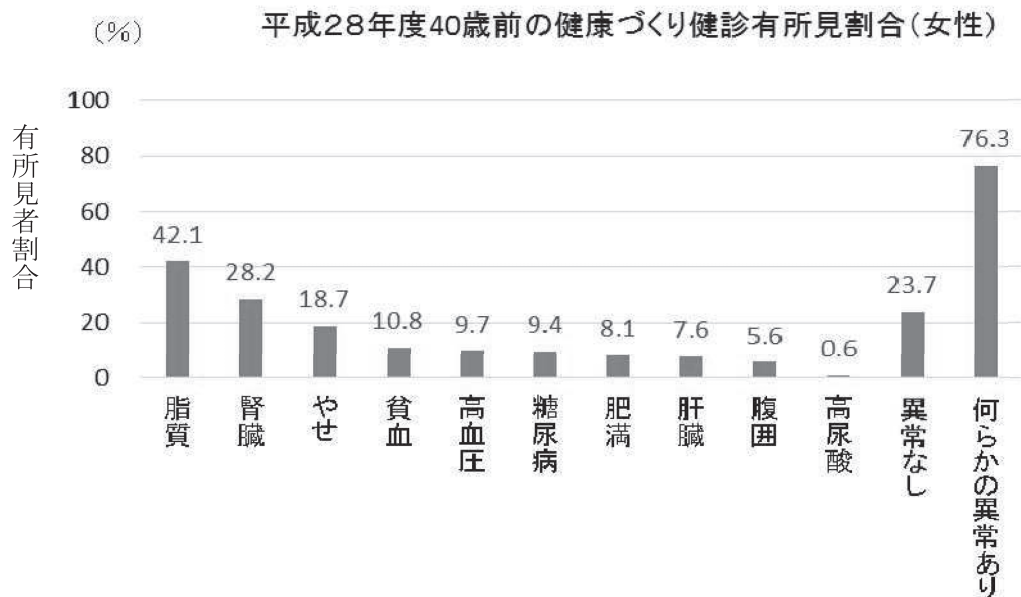
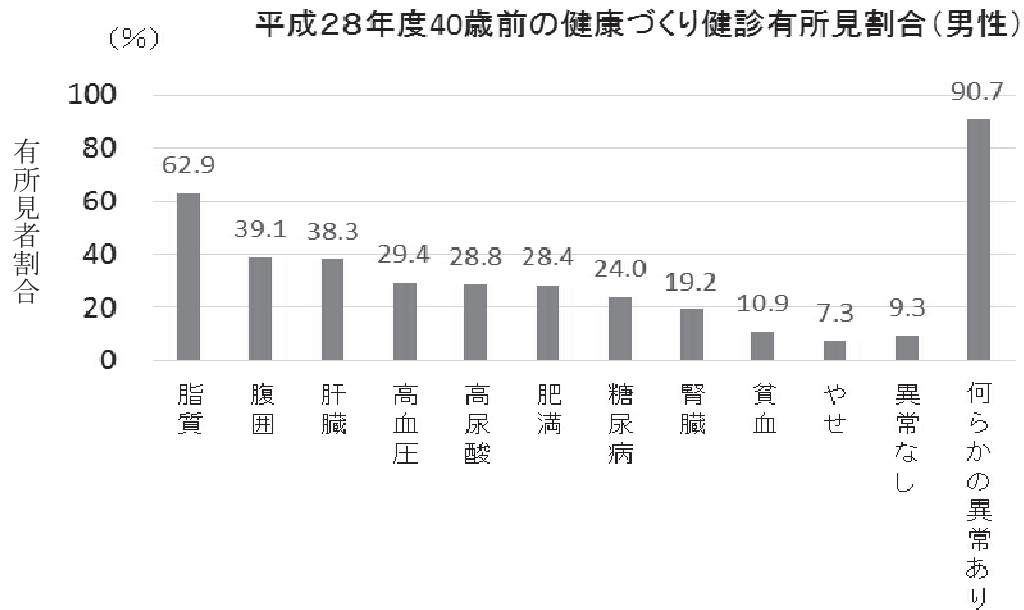


※ 小学1年・中学1年 肥満度による判定 (平成27年度 学校保健統計)
 ※ 18～39歳 BMIによる判定 (平成27年度 40歳前の健康づくり健診)
 ※ 国 BMIによる判定 (平成26年度 国民健康・栄養調査)

(4) 40歳前の健康づくり健診結果 「男性の約9割は所見あり」

健診を受ける機会が無い18～39歳の若年者を対象とした「40歳前の健康づくり健診」の結果では、男性24.0%、女性9.4%が糖尿病およびその予備群であり、糖尿病を含め何らかの有所見者は、男性で90%以上、女性で約76%でした(グラフ18)。

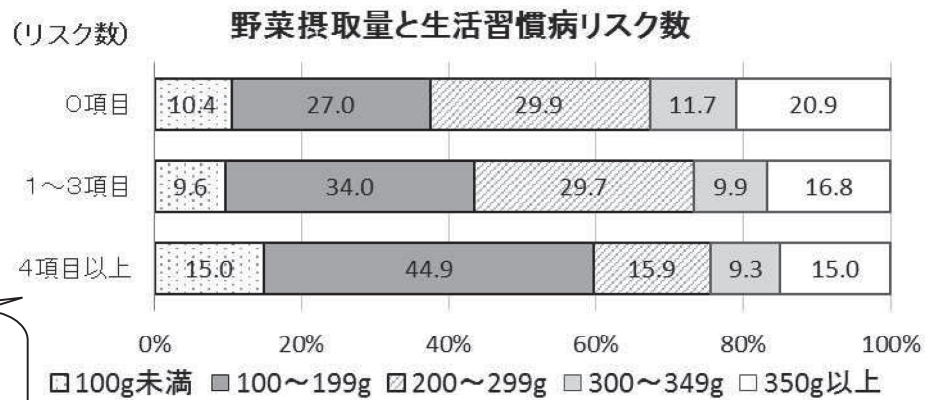
【グラフ18】



(5) 生活習慣病のリスクがある人の野菜摂取量
「リスク項目が多い人ほど野菜を食べていない」

生活習慣病リスクが4項目以上ある人の約60%は1日の推定野菜摂取量が200g未満で、生活習慣病リスクの少ない人ほど、野菜摂取量が多い傾向がありました(グラフ19)。

【グラフ19】 平成28年度40歳前健康づくり健診結果より



生活習慣病リスクが4項目以上ある人の60%は野菜摂取量が200g未満

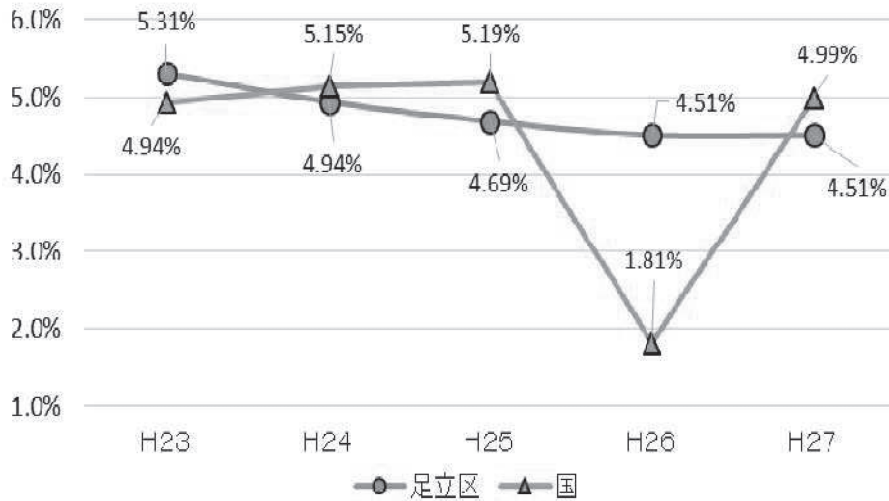
課題3 合併症予防が不十分

(1) 国民健康保険特定健診結果で合併症管理が必要となる者の割合の推移 「ヘモグロビンA1c 7%以上は徐々に減少」

国の国民健康・栄養調査では40～74歳のヘモグロビンA1c7%以上の割合は、平成26年度をのぞき5%前後で推移していますが、区の同年代の国民健康保険特定健診結果ではヘモグロビンA1c7%以上の割合は減少傾向にあります（グラフ20）。

【グラフ20】

足立区国保の特定健診受診者と国民健康・栄養調査
(40～74歳)のヘモグロビンA1c7%以上の割合の推移

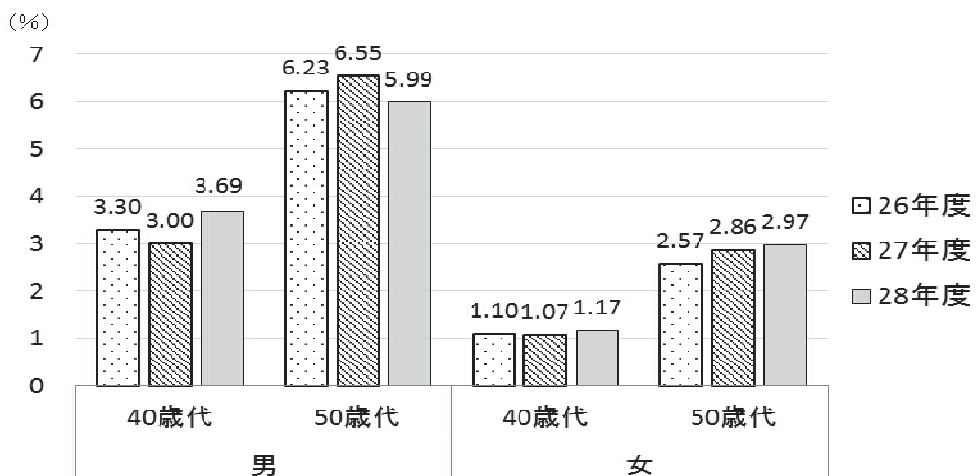


出典：(足立区) 足立区国保特定健診結果
(国) 国民健康・栄養調査

「ヘモグロビンA1c 7%以上の割合が高いのは50歳代男性」

40、50歳代男女別のヘモグロビンA1c 7%以上の割合をみると、50歳代の男性が多く、次いで40歳代の男性、50歳代の女性となっています（グラフ21）。

【グラフ21】 足立区ヘモグロビンA1c値7%以上性別年代別区民割合の年次推移(40・50歳代)

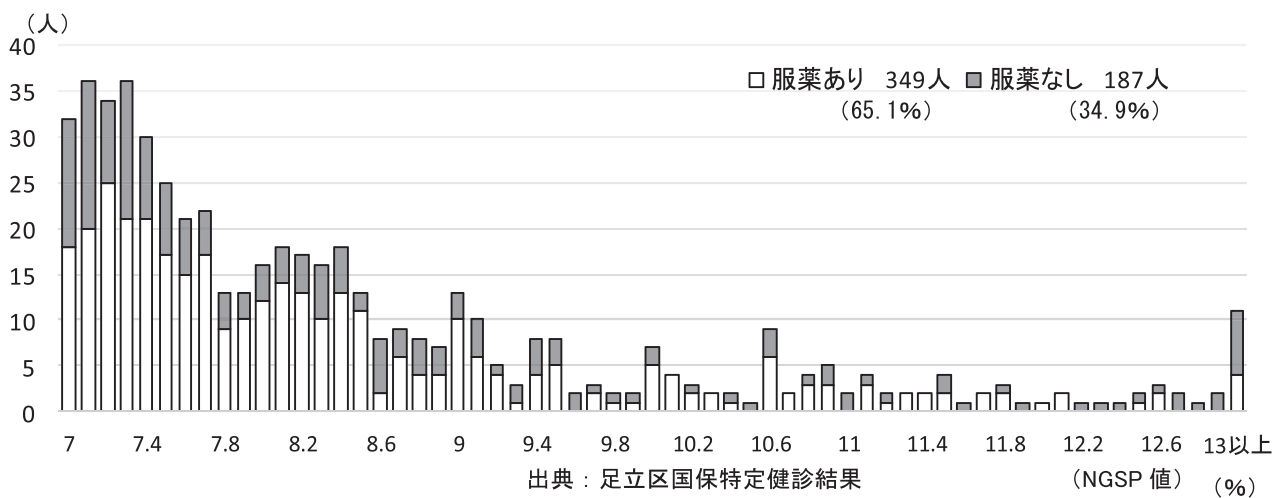


出典：足立区国保特定健診結果

(2) 国民健康保険特定健診結果（40～59歳）で合併症管理が必要となる者の治療状況
「約35%は未治療」

国民健康保険特定健診でヘモグロビンA1cの検査結果が、糖尿病で治療が必要とされる7%（NGSP値）以上の40～59歳の者の割合3.4%（536人/15,581人）のうち、約35%は特定健診時「過去3カ月の間に血糖を下げる薬やインスリン注射を使っていない」と答えています（グラフ22）。対象者への訪問の結果、自覚症状が無いため治療より仕事や介護等を優先する人や一度は治療して改善したものの中断してしまう人が多い傾向にあることがわかりました。

【グラフ22】 平成28年度 ヘモグロビンA1c7%以上の人数
(40～59歳の足立区国保特定健診受診結果)

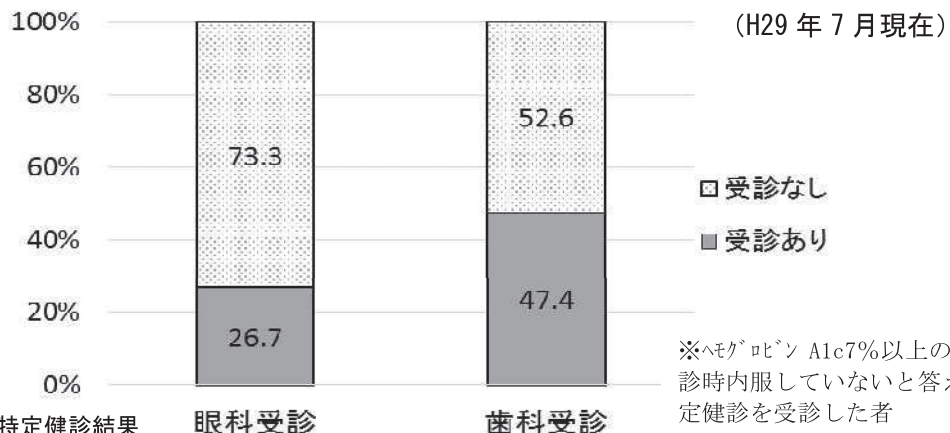


(3) 合併症管理をしている患者割合 「眼科、歯科受診ともに50%に達せず」

糖尿病は自覚症状がないまま全身に障害が出るため、糖尿病と診断されたら、眼科や歯科を受診して合併症管理をすることが重要です。平成27年度の重症化予防の対象者[※]で、眼科を受診している人はわずか26.7%、歯科受診をしている人は47.4%にとどまっています（グラフ23）。

重症化予防部会では自覚症状に乏しく合併症管理の必要性を理解していないため、受診行動に繋がらないケースが多いことが問題として共有されました。

【グラフ23】 H27重症化予防対象者の合併症予防のための受診状況

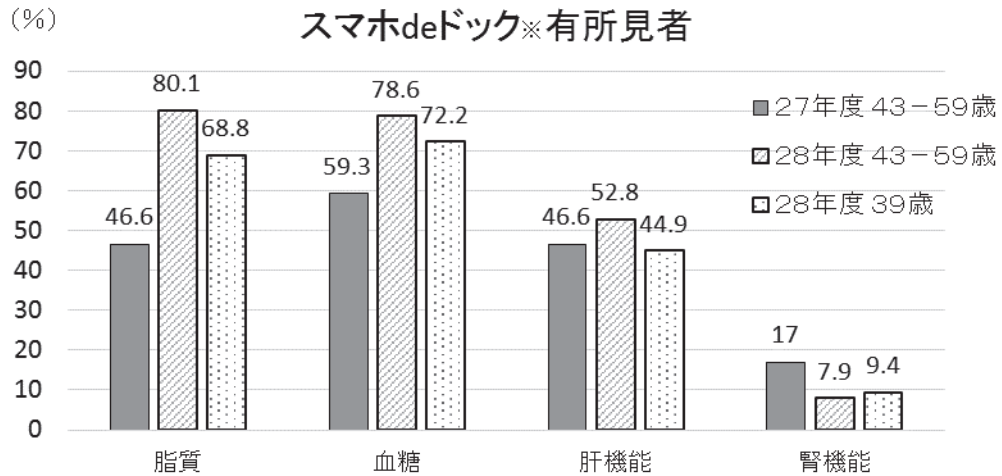


出典：足立区国保特定健診結果
レセプト情報

(4) 国民健康保険特定健診未受診者の検査結果 「約9割は所見あり」

国民健康保険特定健診の未受診者対策のひとつとして実施したスマホ de ドック[※]の結果をみると、平成27年度、28年度の43～59歳と39歳のいずれも、何らかの所見のある人は9割を超えています。血糖値の有所見者のおよそ9割はヘモグロビンA1c 5.6～6.4%の生活習慣の改善が必要なレベルとなっています(グラフ24)。

【グラフ24】



※「スマホ de ドック」とは、スマートフォンやパソコンで申込をすると、簡易血液検査キットが自宅に送付され、自分自身で指先から採血をして返送すると、1週間程度で検査結果が出る健診です。結果はスマートフォンやパソコンに送信され確認できます。