



みんなの健康だより

令和4年2月号
八尾市保健センター
保健師



こんにちは！八尾市保健センターが毎月、健康についての情報をお知らせする『みんなの健康だより』です！
今月のテーマは『八尾市の健康課題（成人編）』でお送りします。

八尾市の国民健康保険加入者で特定健診を受診された方の結果から、八尾市の「健康課題」がみえてきました。この機会に自分のからだの状態についてぜひ考えてみてください。

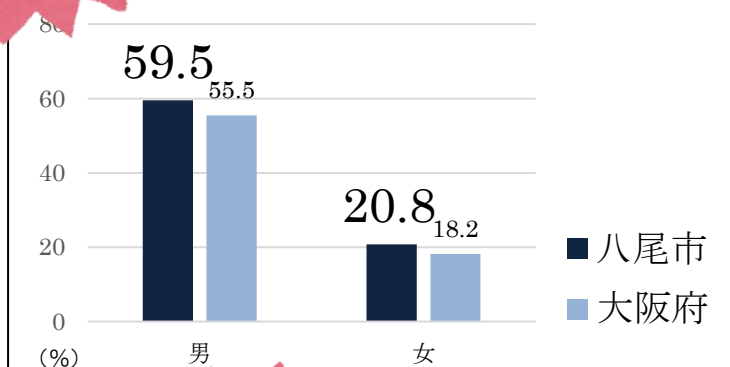
八尾市の健康課題（成人編）

令和元年度 KDB システムより

大阪府に比べて
内臓脂肪型
肥満が多い！

内臓脂肪型肥満*1の人の割合
(腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上)

男性は2人に1人が
内臓脂肪型肥満!!



*1 内臓脂肪型肥満: 食事などから摂取した栄養(糖や脂質)が消費できずに余ってしまい、脂肪となって内臓に蓄積されたものを内臓脂肪といい、内臓脂肪が過剰に蓄積された状態を内臓脂肪型肥満という。腹囲で計測する。腹囲の基準値は、男性は 85cm未満、女性は 90cm未満。

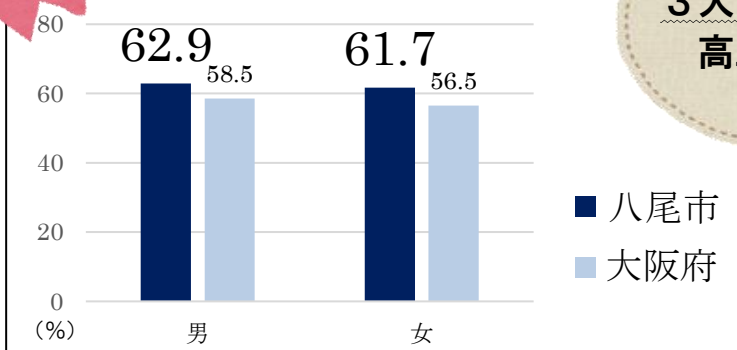


大阪府に比べて
血糖値が高い！

血糖高値の人の割合
(HbA1c*2 が5.6%以上)

3人に2人が
高血糖！

*2 HbA1c: 過去1~2か月の血糖の状態を示しているもので、5.6%未満が基準値。糖尿病の指標。



男女ともに、内臓脂肪型肥満の割合、血糖高値者の割合が大阪府平均と比べて多いです！
内臓脂肪がたまることで、血糖値を下げるホルモン「インスリン」の効きが悪くなり、糖尿病になっていることが考えられます！

内臓脂肪の蓄積は、血糖値を上げるだけでなく、血圧の上昇・脂質の増加にもつながります。また、内臓脂肪は高血糖、高血圧、脂質異常などの他の要因と重なることで動脈硬化を促進し、さらに生活習慣病を悪化させるものです。

内臓脂肪
の蓄積

血糖
上昇

血圧
上昇

脂質
増加

動脈硬化*3など
生活習慣病を促進

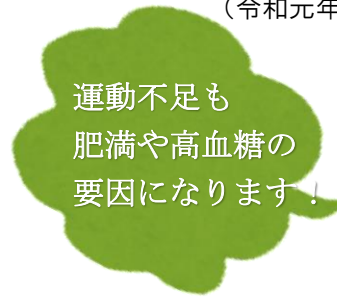
*3 動脈硬化とは 血管が硬くなって柔軟性が失われている状態です。血管が硬く柔軟性がなくなると、血液が送り出される圧力のダメージを受けやすくなります。

八尾市の成人の方にどうして肥満や高血糖の人が多いの？

肥満や高血糖の要因は食べすぎ、早食い、運動不足などにあります。

八尾市の国民健康保険加入者で特定健診を受診された方は「食べる速度が速い」、「就寝前2時間以内に夕食を食べる」の2項目を選択した人の割合が大阪府と比較して多い傾向にあります。

(令和元年度特定健診質問項目より)



しっかり噛まずに早く食べてしまうことで満腹感が得にくい状態になり、気が付かないうちに、食べる量が増えてしまいます。また満腹感が得にくいと間食につながりやすく、エネルギー摂取量も多くなります。

これらの習慣を繰り返すことで内臓脂肪が蓄積されていくのはもちろん、血糖値が高くなりやすいからだになります。

ご自身の生活習慣と比べて当てはまる内容はありませんか？1つでも当てはまる方は生活習慣を見直してみませんか？八尾市保健センターでは「あなたのまちの健康相談(予約制)」や「オンライン健康相談(予約制)」等を実施しています。ぜひご相談ください。

予防のために毎年自分のからだをチェックしよう！

コロナ禍で外出が減り、活動量が減ってしまったことで内臓脂肪が蓄積されていませんか？

生活習慣病のリスク等からだの状態を確認し、自分の生活習慣を振り返るために、年に1回必ず健康診査を受けましょう。

健診受診についてのお問合せは、八尾市保健センター(Tel.072-993-8600)までご連絡ください。



八尾市保健センター・管理栄養士がお届けする食育コラム



おやつと糖質の関係 ～おやつのおやつ量はどれくらい？～

糖質はからだに必要なエネルギーの素ですが、摂りすぎると高血糖の原因になります。

特に糖質を多く含む甘いおやつは、食後の急速な血糖値の上昇を引き起こすため、注意が必要です。

プリン

70gあたり
エネルギー 81kcal
糖質 9.8g



串団子(あん)

1本 70gあたり
エネルギー 139kcal
糖質 31.8g



しょうゆせんべい

1枚 10gあたり
エネルギー 38kcal
糖質 8.4g



みかん

1個 130gあたり
エネルギー 64kcal
糖質 15.6g



パッケージ等で糖質量を確認しより少ないものを選びましょう！

洋菓子のプリンより和菓子の団子の方が約3倍の糖質量！

★おやつのおやつのお点の点★その1

時間を決めて食べましょう

おやつは時間を決めて、だらだら食べないように！夕食後や寝る前は避けましょう。

★おやつのお点の点★その2

食事は適量をしっかりと食べましょう

おやつは食事の代わりになりません。3食しっかりと食べて、おやつのお点の点を防ぎましょう。