

# 八尾市民の健康に関するデータ分析から見た課題

## 医療費では。。。

八尾市国民健康保険加入者の令和元年度医療費分析より

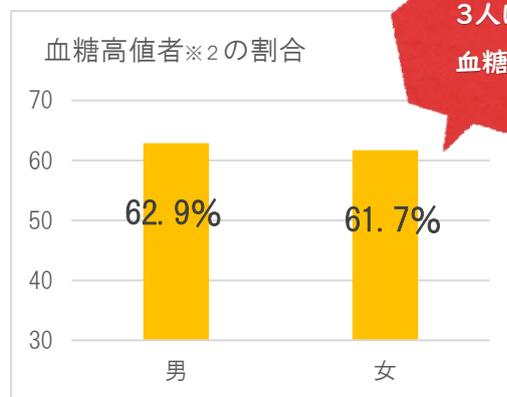
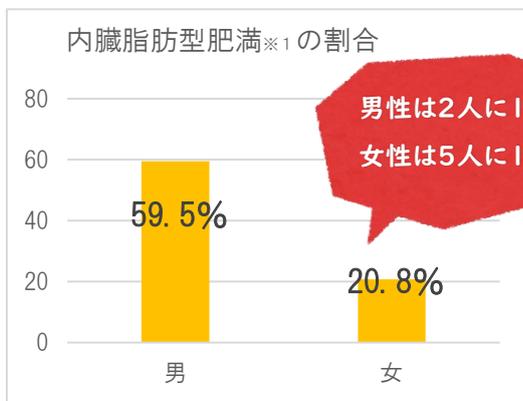
年齢調整した標準化医療費比が  
大阪府と比べて高い！

男女計の医療費ワースト2

1位:腎不全(約16.8億円) 2位:糖尿病(約11.5億円)

## 健診データは。。。

令和元年度 KDB データより



※1 内臓脂肪型肥満

腹囲 男性 85cm以上、女性 90cm以上

※2 HbA1c5.6%以上

男女ともに、内臓脂肪型肥満の割合、血糖値の高い状態の方が大阪府に比べて多いです。  
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」の働きが悪くなり、  
糖尿病の原因となります。

## その原因は、生活習慣にあり！

八尾市国民健康保険加入者の令和元年度の健診時の質問項目より

男性では、「早食い」の割合と「寝る前の夕食」の割合が、女性では、「早食い」の割合が、全国や大阪府のレベルと比べて高い結果が出ています。これらの食生活は、肥満や糖尿病の原因となります。



運動不足も  
肥満や糖尿病の  
原因になります！



## 血糖値を急激に上げる生活習慣

八尾市民の血糖変動の研究結果より、血糖値が急激に上がりやすい生活習慣が見えてきました!

※血糖値が急激に上がりやすい人は、糖尿病になる可能性が高いと言われています。

### 毎食野菜を 食べていない

※特に朝食で野菜を食べていない人の血糖の変動が大きい

### 昼食時の 糖質の量が 多い

### 食後のからだを動かす 時間が少ない

(例) ウォーキング、階段を昇る、  
自転車に乗る、など

第80回日本公衆衛生学会総会での「大阪がん循環器病予防センター」からの報告より

## 血糖値を急激に上げないポイント

\*子どものころから気をつけよう

### ●主食・主菜・副菜をそろえましょう

～野菜は毎食取り入れよう～

副菜 (野菜・海藻・  
きのこ類)



主菜 (肉・魚・  
卵・大豆製品)

主食 (ご飯・麺類・  
パン類)

もう一品  
(汁物など)

簡単に!

朝ごはんに野菜を食べるポイント!



カット野菜にドレッシング  
をかけて食べる

手軽に食べられる  
野菜を食べる



インスタント  
スープを食べる

●お菓子や砂糖入り  
飲料を控える



●早食いや寝る前の  
食事は避ける



●からだを動かす

