

11/11 (金) ~18 (金) の行事

はじめよう、つづけよう。

「北海道スタイル」



～新型コロナウイルスに強い北海道をつくる～ 北海道スタイル

報道発表資料の配付日時 10月31日 (月) 11時00分

発表項目 (行事名)	「健康づくり普及啓発パネル展」の開催について		
記者レクチャー のお知らせ	(実施日時)	発表者	
		発表場所	
概要	<p>毎年、11月14日を含む1週間は『全国糖尿病週間』として、様々な普及啓発活動に取り組んでいます。</p> <p>また、北海道では11月8日から11月14日を『8020運動の推進週間』として歯・口腔の健康づくりに関する普及啓発に取り組むこととしています。</p> <p>稚内保健所では、これらの取組にあわせ、次のとおりパネル展を実施します。</p> <p>〈開催期間〉 令和4年(2022年)11月11日(金)から 令和4年(2022年)11月18日(金)まで</p> <p>〈開催場所〉 稚内市地域交流センター(キタカラ) アトリウム</p> <p>〈内容〉 全国糖尿病週間に関するポスター、 8020運動に関するリーフレット等、健康づくりに関する媒体等の展示</p>		
参考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・北海道の糖尿病性腎症による新規透析導入患者数の現状(北海道医療計画〈平成30年度～令和5年度〉中間見直しより抜粋)</li> <li>・北海道歯・口腔の健康づくり8020運動推進週間実施要領</li> <li>・展示物例(全国糖尿病週間について(ポスター)、減塩についてオーラルフレイルについて(リーフレット))</li> </ul>		
報道(取材)	地域住民に対し、広く周知の御協力をお願いします。		
他のクラブとの関係	同時配付	(場所)	
	同時レク		
担当 (連絡先)	<p>保健環境部保健行政室企画総務課長 齊藤 博美 TEL ダイヤルイン 0162-33-2975 (内線3600)</p> <p>担当者 企画係 管理栄養士 吉田 咲 TEL ダイヤルイン 0162-33-2989 (内線3550)</p>		

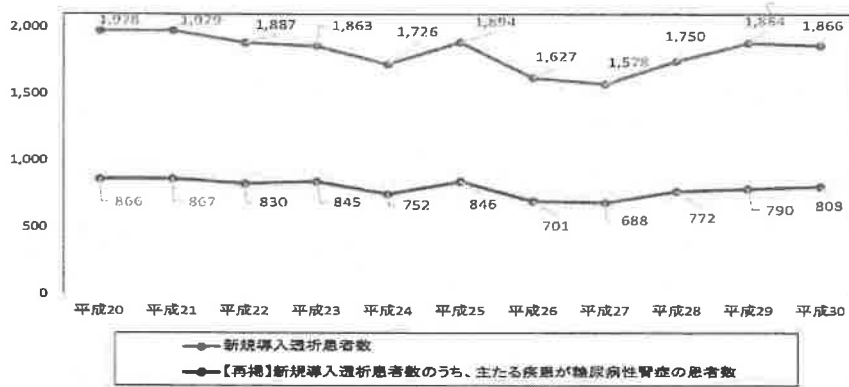
## 第5節 糖尿病の医療連携体制

### 1 現状

#### (1) 罹患・死亡の状況

- 北海道では、平成30年に759人が糖尿病を原因として死亡しており、死亡数全体の1.2%（全国1.0%）を占めています。\*1
- 糖尿病の平成27年年齢調整死亡率（人口10万対）は、男女ともに全国値よりやや高く、男性は5.8（全国5.5）、女性は3.2（全国2.5）となっています。\*2
- 糖尿病性腎症による新規導入透析患者数（平成30年）は808人で、新規導入透析患者数の43.3%（全国42.3%）を占めています。  
また、糖尿病性腎症の年末透析患者数（平成30年）は6,156人で、年末透析患者数全体の40.4%を占めており、全国（39.0%）と同様に増加しています。\*3

【新規導入透析患者数の推移（全道）】



#### (2) 健康診断の受診状況

- 糖尿病は自覚症状がないまま進行するため、定期的な健診の受診による早期発見・治療が重要ですが、平成29年度の本道の特定健康診査の実施率は42.1%で、平成27年度（39.3%）より向上しているものの、全国（53.1%）と比較すると、11.0ポイント低い状況です。
- また、平成29年度の特定健康診査における内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）該当者\*4の割合は16.0%（全国15.1%）、内臓脂肪症候群予備群\*5の割合は12.0%（全国12.0%）となっています。  
BMI値では、男性の肥満（BMI25以上）割合が多くなっています\*6。
- 平成28年度特定健診結果のHbA1c値\*7を男女別に見ると、「6.5%以上（受診勧奨判定値）」該当者は、男性は3万3,521人（9.0%）、女性は1万3,762人（4.1%）であり、「5.6%以上6.5%未満（保健指導判定値）」該当者は、男性は13万3,320人（35.8%）、女性は12万2,229人（36.2%）でした。\*8 健診受診者の約4割が、医療や保健指導を要する状態であると判定されています。

\*1 厚生労働省「人口動態統計」（平成30年）

\*2 厚生労働省「人口動態統計特殊報告」（平成27年）

\*3 社団法人日本透析医学会/統計調査委員会「わが国の慢性透析療法の現況」（平成30年）

\*4 内臓脂肪の蓄積（主に腰囲により測定）に加え、血中脂質、血圧、血糖基準のうち、2つ以上に該当する者。

\*5 内臓脂肪の蓄積（主に腰囲により測定）に加え、血中脂質、血圧、血糖基準のうち、1つに該当する者。

\*6 本書「第2章第3節 住民の健康状況」

\*7 HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）（NGSP値）：過去1～3ヶ月の血糖値を反映した血糖値のコントロール指標。

\*8 厚生労働省「第4回NDBオープンデータ」（令和元年）

## 北海道歯・口腔の健康づくり8020推進週間実施要領

### 1 目的

80歳で歯を20本以上維持することを目的とした取組である8020運動について、道民の理解及び意識の高揚を図り、道民運動として定着するよう普及啓発に努めるものとする。

### 2 実施期間

令和4年(2022年)11月8日(火)から令和4年(2022年)11月14日(月)までとする。

### 3 実施主体

北海道

### 4 関係団体

北海道教育委員会、北海道歯科医師会、北海道歯科衛生士会、北海道歯科技工士会、  
郡市歯科医師会、市町村、市町村教育委員会

### 5 重点目標

本週間の期間中、道民に対して次の事項を重点目標として普及啓発する。

#### (1) むし歯予防

フッ化物利用(フッ化物塗布、フッ化物洗口、フッ化物配合歯磨剤)によるむし歯予防

#### (2) 歯周病予防

口腔保健行動\*の改善によるセルフケアの習慣化と定期的な歯科受診(健診とプロフェッショナルケア\*\*)による歯周病予防

[※] 歯・口腔の健康の維持増進に関連する行動で、口腔清掃行動、摂食行動及び歯科受診・受療行動に分類される。

[※※] 歯科専門職が行う歯石除去、歯面の着色除去・清掃等を指す。

#### (3) 高齢者の低栄養及び誤嚥性肺炎の予防

高齢者が口腔機能を維持することによる低栄養及び誤嚥性肺炎の予防

### 6 実施方法

道(道立保健所含む)は、関係団体の協力を得て、次に示す事業の推進により歯・口腔の健康づくり活動への道民参加を促し、重点目標に示した知識等を道民に対して普及啓発する。

#### (1) 新聞、テレビ、ラジオ等のマスメディア(報道機関)の協力を得た広報活動

#### (2) 各種催物等(健康まつり、研修会、講習会、講演会、シンポジウム)の開催

#### (3) ポスター・パネル展示、街頭キャンペーン等の実施

#### (4) 歯科健診、歯科保健指導・相談及び予防処置の体験学習等の実施

[例] 市町村保健センター、保育所、幼稚園、学校、事業所、病院、歯科保健センター、診療所等において、歯科健診、歯科保健指導・相談、フッ化物塗布、フッ化物洗口、歯石除去など予防処置のデモンストレーションや体験学習

#### (5) (1)～(4)に掲げるもののほか、それぞれの地域の実情に応じた適切な事業を実施する。

# 11月14日(月)

## 世界糖尿病デー



さっぽろテレビ塔(イメージ)



札幌市時計台(イメージ)



釧路市生涯学習センター(イメージ)



ノルベサ(イメージ)



緑ヶ丘展望台(イメージ)



萬田記念病院(イメージ)

### ブルーでライトアップ



イオンモール苫小牧店(イメージ)

**11月14日** さっぽろテレビ塔、札幌市時計台、釧路市生涯学習センター、ノルベサ、萬田記念病院、緑ヶ丘展望台、イオンモール苫小牧店、フレンドビル、グランドホテルニュー王子、苫小牧信用金庫本店が青い光に包まれる

さっぽろテレビ塔	17:00~21:00	緑ヶ丘展望台	17:00~21:00
札幌市時計台	17:00~21:00	イオンモール苫小牧店	17:00~21:00
釧路市生涯学習センター	17:00~22:00	フレンドビル	17:00~21:00
ノルベサ	17:00~21:00	グランドホテルニュー王子	17:00~21:00
萬田記念病院	17:00~21:00	苫小牧信用金庫本店	17:00~21:00

\* ご来場の際はできるだけ公共交通機関をご利用ください。

新型コロナウイルス感染状況により、札幌市時計台・ノルベサはライトアップ時間が短縮・中止となる場合がございますのでご注意ください。

テーマ：「アドボカシー ～偏見にNO!～」

第58回  
全 国

糖尿病週間

11月13日(日)～11月19日(土)



world diabetes day  
14 November

主 催：北海道糖尿病対策推進会議  
北海道医師会・日本糖尿病学会北海道支部・北海道糖尿病協会  
北海道健康づくり財団・北海道歯科医師会・北海道薬剤師会・北海道眼科医会  
後 援：北海道・札幌市・苫小牧市・札幌市医師会・苫小牧市医師会・北海道看護協会  
北海道栄養士会

# 1日あたりの食塩摂取目標量は？

成人男性  
7.5g未満

成人女性  
6.5g未満

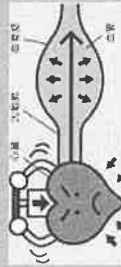
## 道民の食塩摂取状況は？

成人男性  
11.0g

成人女性  
9.2g

### 食塩の摂り過ぎは 高血圧のリスク増加！！

食塩を摂り過ぎると、血液の濃度を保つために水分を吸収します。その結果、塩1gで125ml、塩4gで500ml(ペットボトル1本分)の水分が血管内に増えます！=血液量増加！！



血管収縮  
↓  
血圧上昇

調味料小さじ1杯に含まれる食塩量はどれくらい？

醤油 しょう油	0.8%	醤油 しょう油	1.0%	醤油 しょう油	0.9%	醤油 しょう油	0.6%
マヨネーズ	0.1%	トマト ケチャップ	0.2%	ウスター ソース	0.5%	オイスター ソース	0.7%
				中華 ソース	0.4%	甘みそ (西京みそ)	0.4%
				豆みそ	0.7%	鶏みそ	0.6%
						豆腐	1.1%

# ちよっとの時間で学べる！ 減塩クイズ

問題1  
濃口醤油と  
薄口醤油

塩分が少ないのはどっち？

問題2  
醤油を  
かけるよとつける

塩分が少ないのはどっち？

問題3  
塩味の感じ方は

料理の熱さで変わる？

本当？うそ？

作成 北海道 北海道上川、名寄、富良野、留萌、稚内保健所・稚内保健所泌尿支所  
実施 北海道  
出典 平成28年健康づくり道民調査、日本人の食事摂取基準（2020年）  
協会けんぽ「塩分の取りすぎになっていませんか？」  
ヘルシーネットワーク

## 答.濃口醤油

名前から「濃口」の方が、塩分が高いと思いますよね。しかし、実は「薄口」の方が「濃口」よりも2%ほど塩分濃度は高いのです！濃い、薄い名前は色の濃度からきています。

ワンポイントアドバイス

お店には、減塩調味料が販売されているので、上手に活用しましょう。

## 答.つける

お刺身や焼き魚など上からかけるとドボドボとかけすぎでしまいます。小皿に醤油を入れてちよっとつけることで減塩効果になります。逆に、塩の場合はつけるよりも「かける」ことで減塩効果があります。

ワンポイントアドバイス

調味料は、味をみから使用するのもオススメです。また、醤油の半量をしモン汁やお酢に置き換えたり、醤油差しをワンタッチ式やミストタイプ等を使用することも、減塩効果につながります。

## 答.ホントです

高温では塩味が弱く感じ、温度が下がると濃く感じます。例えば、冷製スープの味付けを熱い状態で行うと、冷やして食べる時には塩辛く感じます。このような塩の性質を知ることによって、余分な塩を使わず料理を仕上げることができるようになります。

ワンポイントアドバイス

食べるまでに時間がかかる場合、少し薄味で味付けをすることがオススメです。温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たい状態でおいしい食事をしよう心がけましょう！