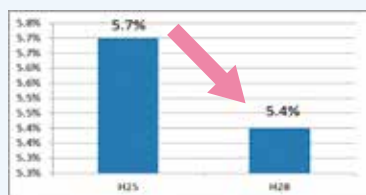


糖尿病性腎症重症化予防事業をはじめました！

健康増進課では、医療や健診情報を分析し、市国保加入者が抱える健康課題に応じた目標設定・効果的な事業を実施することを目的に、第2期データヘルス・第3期特定健診等実施計画を策定しました。この計画を策定して見えてきたことは…

糖尿病治療中の割合が平成25年度に比べて減少



糖尿病にかかった総医療費も平成25年度に比べて1,827万円減少

糖尿病性腎症の治療中の割合が平成25年度に比べて増加



慢性腎不全(透析有)にかかった総医療費は平成25年度と比べて7,729万円増加し、慢性腎不全(透析無)にかかった総医療費も216万円増加

糖尿病は自覚症状がないため、重症化して受診する人が多いことがわかりました。

市では、糖尿病が重症化したことによる合併症の発症・進展抑制を目指して今年度より、「糖尿病性腎症重症化予防事業」を始めました。この事業は、医療受診が必要な方には適切な受診への働きかけを行う受診勧奨を、治療中の方へは、医療機関と連携し重症化予防のための保健指導を実施しています。

2型糖尿病を含む生活習慣病は自覚症状がないため、まずは特定健診を受けましょう。

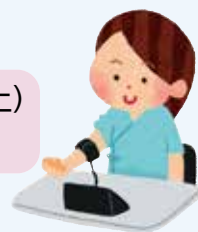
特定健診とがん検診が同時に受けられる集団健診の今年度最後の日程です。



①日程 平成31年1月13日(日)
場所 市役所

②日程 平成31年1月26日(土)
場所 宜野湾市立体育館

問合せ 保健相談センター ☎898-5583



気を付けて！ 適度な飲酒を！



忘年会シーズンだからこそ！
お酒のことを知って、
適度に楽しみましょう

生活習慣病のリスクを高める飲酒量 → 1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g、女性20g以上

※下の表以上の飲酒(1日あたり)は、生活習慣病を早めるので要注意！

お酒の種類	ビール	泡盛	チューハイ	ワイン	日本酒
男性 (40g)	2本 500ml	1合	2本 350ml	3杯 グラス	2合
女性 (20g)	1本 500ml	0.5合	1本 350ml	1.5杯 グラス	1合

アルコールの量を知ろう

◎お酒のラベルや缶には、アルコール度数が書かれています。そこからアルコールの量を知ることができます。

【例題】アルコール度数5%のビール500mlに含まれるアルコールの重さは？

$$\begin{array}{|c|c|c|c|c|} \hline \text{アルコール} & \times & \text{アルコール} & \times & \text{アルコール} \\ \text{飲料の量} & & \text{度数} & & \text{の比重} \\ \hline [\text{ビール}]500\text{ml} & \times & 0.05(=5\%) & \times & 0.8 \\ \hline & & & = & \text{アルコール} \\ & & & & \text{の重さ} \\ & & & & 20\text{g} \\ \hline \end{array}$$

飲み過ぎ注意

- ①お酒の成分(アルコールと糖質)のうち、糖質のエネルギーはアルコールの後で消費され、体につきます。
- ②肝臓で分解されたアルコールは中性脂肪となり、そのまま肝臓について、脂肪肝になります。毎日飲み続けると内臓型肥満に！
- ③肝臓についた脂肪をリセットするために、週に2日休肝日を設けましょう。



問合せ 保健相談センター ☎898-5583