

# 生活習慣病

生活習慣病とは、睡眠・運動不足や偏った食事、喫煙、ストレスなどが積み重なって発症するさまざまな病気です。11月14日の「世界糖尿病デー」にちなみ、改めて生活習慣病について考えてみましょう。

問い合わせ 健康推進課 柳原 ☎ (23) 0024

## 知っていますか？ 市の健康課題

市の死因別死亡者割合は、「悪性新生物(がん)」が最も多く、次いで「老衰」、「心疾患(高血圧症を除く)」、「脳血管疾患」となっています(図1)。

心疾患・脳血管疾患は主に動脈硬化が原因で、メタボリックシンドローム(内臓脂肪型の蓄積による肥満に高血圧・高血糖・脂質異常という生活習慣病や喫煙が重なる状態)は動脈硬化を進行させる要因となります。

死因の一位である悪性新生物(がん)は遺伝性のイメージがあるかもしれませんが、食生活や飲酒、喫煙(受動喫煙を含む)、睡眠といった普段の生活習慣が発症に大きく影響すると言われています。

特定健診の結果から、市は全県に比べて糖尿病予備群(※1)や、高血圧予備群(※2)の割合が高い状況で(左ページ)、

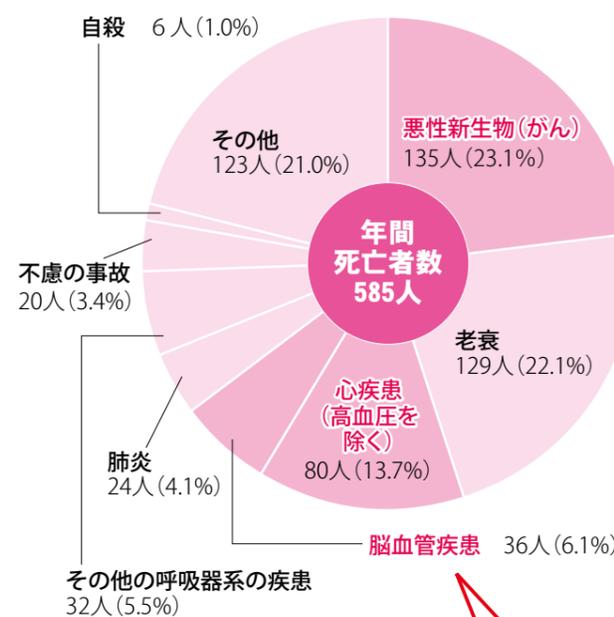
過去5年を振り返っても毎年全県に比べて多くなっています。生活習慣病の怖いところは、知らないうちに血管をボロボロにし、動脈硬化が進むことです。進行すると心疾患や脳血管疾患など、命に関わる病気を引き起こします。発症と進行を防ぐための取り組みが必要です。

## 生活習慣病の予防のために

生活習慣病は「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒」などの生活習慣がその発症や進行に関係しています。予防するためには自身の生活習慣の見直しが重要です。また、重症化の予防には早期発見・早期治療をすることも大切です。自分の健康状態の確認のため

市の死亡者の死因の約4割に生活習慣病が影響していると言えます。

【図1】市の死因別死亡者  
(出典：令和3年静岡県人口動態統計)



※1 糖尿病予備群  
空腹時血糖110mg/dl以上126mg/dl未満、またはHbA1c6.0以上6.5未満の人。ただしインスリン注射または血糖を下げる薬服用者を除く。

※2 高血圧予備群  
収縮期血圧140mmHg以上、または拡張期血圧90mmHg以上の人もしくは、血圧を下げる薬服用者。

## 県内の糖尿病予備群や高血圧予備群の状況

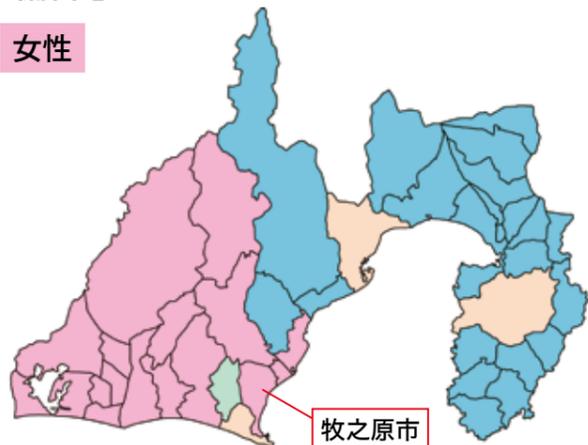
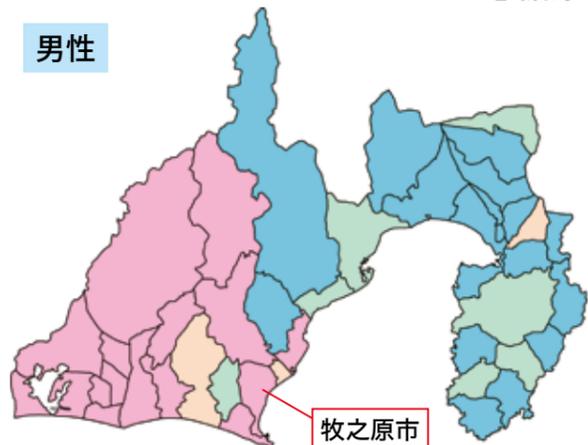
(出典：静岡県「令和3年度特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書」)

- 全県に比べて、有意に多い
- 有意ではないが、全県に比べて多い
- 有意ではないが、全県に比べて少ない
- 全県に比べて、有意に少ない

### 【糖尿病予備群】

男性

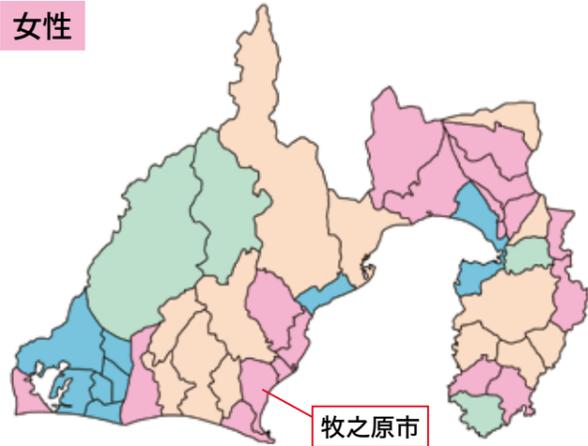
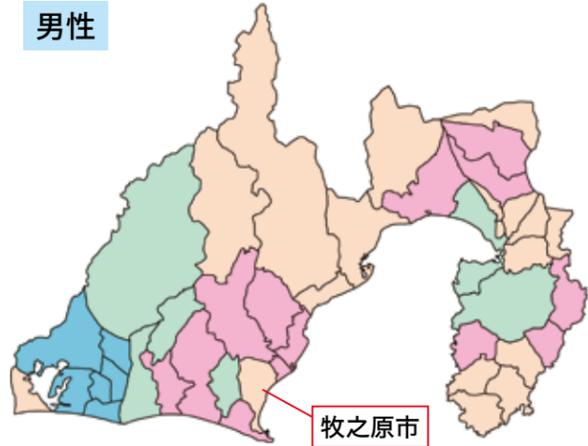
女性



### 【高血圧予備群】

男性

女性



## 「食と生活習慣チェック」で食生活を振り返ってみませんか

県民限定で  
無料で診断

静岡県と静岡社会健康医学大学院大学は、健康寿命延伸の協同研究として「食と生活習慣の市町別アンケート」を実施しています。直近1カ月の食事や生活習慣について回答することで、栄養素ごとに食習慣の改善策が分かります。

さらに、40~69歳の人には「がんや循環器疾患の発症リスク」も算出します。

令和7年3月まで実施予定ですので、ぜひご自身の健康管理にお役立てください。

**対象**  
18歳以上の静岡県民  
(県内在住者・在勤者・在学者)

**回答方法**  
スマートフォン・パソコンから  
質問フォームで回答  
(回答時間：15~30分程度)

静岡 SPH 食



質問フォーム