

# 健康づくり講演会

テーマ

## 甘くない糖尿病の話 ～知らないと損する健康新常識～

日時  
・  
場所

令和8年 **2月28** (土)

開場 13:30 から受付

講話 14:00～15:30

**田上町交流会館**

入場**無料** 先着 **100名**  
予約制

### ■申込み方法

右のQRコードを読み込んで  
お申込みいただくか、  
下記電話番号に連絡してください。



**TEL 0256-57-6112**

田上町の特定健康診査結果では、血糖の有所見者割合が県平均と比べて高い状況になっています。

また、田上町の糖尿病にかかる医療費も県平均よりも高い状況が続いています。

これらのことから、町では糖尿病予防対策に力を入れて取り組んでいます。

今回の講演会では、町の糖尿病予防対策にご協力いただいている先生をお招きし、糖尿病の基礎知識や町民アンケートで分かった、田上町の生活習慣や食事の傾向などについてもお話し致します。

ご自身もしくは、ご家族の未来が健康であるために、今から健康づくりに取り組んでみませんか。

当日は血管年齢・  
骨健康度も測定できます



講師

菖蒲川 由郷 氏

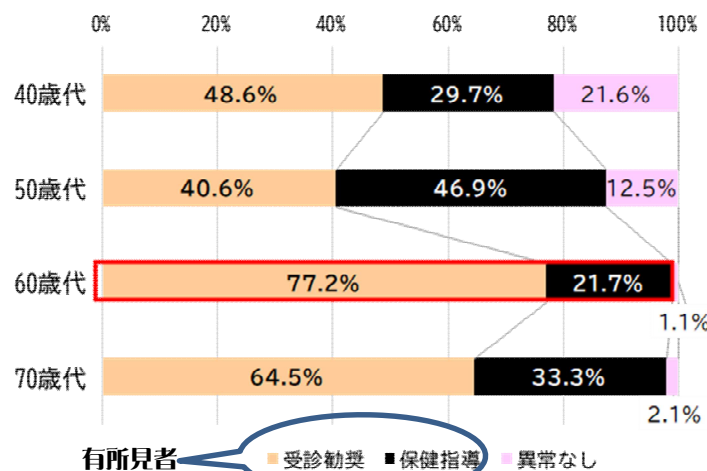
◆プロフィール◆

2002年新潟大学医学部卒。  
2019年より新潟大学大学院  
医歯学総合研究科 特任教授。  
専門は社会疫学と公衆衛生。



60歳以上では  
90%以上の方が有所見者になる  
のね！

HbA1cの年代別有所見者の割合



お問い合わせ： 田上町役場保健福祉課 電話：0256-57-6112

裏面あり

町では特定健康診査の結果や医療費の状況から、なぜ田上町は糖尿病の方が多いのか、その原因や生活状況の背景を分析するために「健康・栄養調査」を行いました。

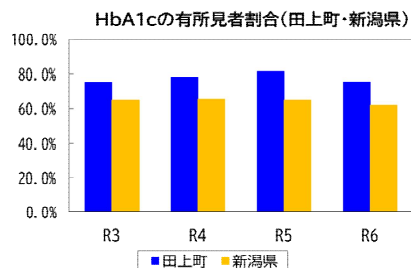
その結果を11/3(月・祝)に開催された産業まつりで「田上町の健康チェック！糖尿病について一緒に考えよう」というテーマでパネル展示を行いました。

パネルに掲載した内容を紹介をいたします。

## データから見る田上町

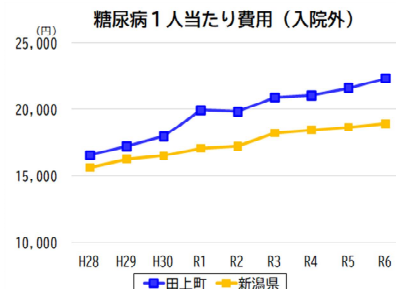
### HbA1c(血糖の平均値)の 有所見者割合が多い

田上町と新潟県の  
HbA1cの有所見者割合  
を比べると、  
**田上町の方が**  
有所見者割合が多い



### 国保加入者は糖尿病の医療費が 新潟県と比べて高い

田上町における国民健康保険  
加入者の1年間の 糖尿病治  
療に係る医療費(入院外)は  
  
**新潟県と比べて高く  
年々増加の傾向にある**



## 田上町健康・栄養調査の結果

### 調査目的

田上町の国民健康保険の加入者において、糖尿病に関連した

- ① 健診の所見がある人の割合が新潟県平均より多い
- ② 医療費が新潟県平均より高い

住民の生活習慣と食生活を調べ、町における糖尿病の予防方法を検討

実施主体：田上町・新潟県

結果分析：新潟大学 大学院 医歯学総合研究科

調査方法：令和6年12月、  
対象世帯にアンケートを配付・回収

対象  
世帯

田上町に居住する40歳～74歳の住民から、なるべく地区別・年代別の偏りが生じないように統計的な手法で2100名を選び、調査に御協力いただきました。



### 生活習慣の調査結果



1日の生活で歩いたり立ったりしている時間が3時間以上の方は糖尿病が少ないという結果でした。



1日の生活で座っている時間が8時間以上の方は糖尿病が多いという結果でした。



友人と会う頻度が週3回以下の方は、週4回以上の人に比べて糖尿病が少ないという結果でした。



経済的に「大変苦しい」と感じている方は、そうでない人に比べて糖尿病が多いという結果でした。

～引き続き、客観的なデータを組み合わせた分析方法を検討しています！～

## 田上町の調査で見えてきたこと(2)

### 食生活の調査結果

いろいろな食べ物の中で、糖尿病と関係があるとわかったのは、**果物とお菓子**だけでした。



果物は糖尿病の発症リスクを上げない食べ物という疫学的な研究データが多い。



果物は悪くないが、**間食でいっしょに食べるお菓子が糖尿病リスクを高めている可能性**



果物とお菓子を区別した詳しい分析や、医療費など客観的なデータと組み合わせた分析ができないか検討を続けています！

| 町民の状況                  | よく食べるもの              | 推測される背景             |
|------------------------|----------------------|---------------------|
| 年配の女性                  | 果物、和菓子               | 伝統的・家庭的<br>手元にある    |
| 若い男性                   | コーラ・ジュース<br>インスタント食品 | 安い・手軽・習慣化           |
| 経済的な苦しさを<br>感じている人     | インスタント麺              | 手軽・保存がきく<br>コスパ重視   |
| 交流機会が少ない又は<br>心なざし沈みがち | 甘いもの<br>アルコール        | 手軽にストレスを解<br>消できる方法 |
| 交流機会が多い世<br>話をやく人      | 和菓子・果物<br>せんべい       | 地域とのつながり<br>文化的共有   |

日常的によく食べるものは、性別・年代のほか社会活動・生活環境が影響している様子でした。講演会では、町の糖尿病の状況やアンケート結果も説明する予定です。

