

糖尿病年齢調整死亡率(男性)				
	昭和50年	平成7年	平成12年	平成17年
1位	高知	徳島	徳島	沖縄
2位	石川	栃木	沖縄	茨城
3位	奈良	三重	青森	富山
...				
8位	北海道	沖縄	岡山	鳥取
...				
45位	福島	山形	滋賀	京都
46位	岡山	佐賀	長野	高知
47位	沖縄	島根	島根	秋田



糖尿病による死亡率は、男性だけでなく、女性も同じ傾向です！

全国最良から全国最悪へ！糖尿病死亡率！

65歳未満死亡の割合(平成20年)					
男性			女性		
1位	沖縄	28.5%	埼玉	14.7%	
2位	埼玉	23.9%	沖縄	13.8%	
3位	千葉	23.1%	神奈川	13.5%	
...					
45位	山形	16.3%	山梨	7.8%	
46位	福井	16.0%	山形	7.4%	
47位	長野	15.8%	島根	7.0%	

平成12年、それまで全国トップクラスだった沖縄県男性の平均寿命が一気に全国26位まで急落しました。このニュースは「長寿」をブランドイメージの1つにしてきた県内各界に衝撃を与え、「26ショック」と呼ばれました。

ところが、それを超える事実はあまり知られていません。それは、死亡者全体に占める65歳未満の割合が全国最悪(平成20年)という事実です。沖縄県の働き盛り世代の健康状況は、「26ショック」を超える深刻な状況にあるのかもしれない。

「26ショック」を超える深刻な状況

「健康」「長寿」「癒し」。県外はもちろん、私たち自身も持っている沖縄のイメージではないでしょうか。でも、データが示すのはこのイメージとは全く異なる現実です。私たちの健康が脅かされています。

健康沖縄の幻想

健康診断受けていますか？



糖尿病や肝疾患、自殺といった主な死因別でみた年齢階層ごとの死亡率(平成17年)の統計報告によると、35歳から64歳にかけての沖縄県の男性は全国で最も死亡率が高い県民といっても言い過ぎではありません。このなかから糖尿病による死亡率をみてみると、昭和50年には全国で最優良(47位)だったものがだんだん悪くなり、平成17年にはとうとう全国最悪(1位)となっていました。

伸びない健康診断受診率 「健康」という思いこみ？

お昼は外食、夜はつきあいでお酒、運動もままならない。その結果深刻な健康リスクにさらされている沖縄県の働き盛り世代。そんな人にこそ受けてほしいのが健康診断です。ところが、沖縄県の特定健診受診率は31.8%、全国順位でも23位で良いとはいえません(平成21年度)。



健康診断を受けない理由としてよく耳にするのは「時間がない」「費用がかかる」「どこで受ければいいかわからない」といったものです。それぞれには「365日のうちわずか数時間を割くだけです」「無料だった一部は自己負担だけです」と答えることが出来ます。それでも健康診断を受けないのは「自分は大丈夫」と安心していたり、健康についてあまり関心が持てないのかもしれない。

1人あたり医療費(平成21年度)				
国保(74歳まで)		長寿医療(75歳以上)		
1位	広島	350,449円	福岡	1,107,709円
2位	山口	348,908円	北海道	1,052,948円
3位	大分	346,466円	高知	1,048,788円
...				
9位	鹿児島	334,733円	沖縄	966,582円
...				
45位	栃木	253,843円	長野	742,333円
46位	茨城	246,056円	岩手	723,946円
47位	沖縄	240,708円	新潟	719,530円



沖縄県の特徴。高齢者の医療費が急に高くなるのじゃ

健康診断が将来の病気の重症化を防ぐこととするのももちろんですが、実はそれだけではありません。重い病気を治療するための医療費が莫大(ばくだい)になることも防ごうとしているのです。

沖縄県の医療費にはきわめて特徴的な点があります。74歳以下の比較的若い世代の1人あたりの医療費は全国でいちばん低いのに、75歳を超えた世代の1人あたりの医療費は全国でも高い部類(第9位、平成21年度)にはいるのです。このような極端な傾向を示す地域は沖縄県だけです。

医療費問題、子や孫に先送り？

「糖尿病」を例にみてみましょう。糖尿病とは、食べ過ぎや運動不足などによって、血液中のブドウ糖の量(血糖値)が増加する病気です。この血液中の多すぎる糖は、体中の毛細血管を次第に破壊していきます。

毛細血管の破壊は、脳卒中や腎不全などの重い病気、あるいは失明や下肢(足)切断といった深刻な状況につながってしまう可能性があります。しかし、はつきりとした症状がでにくく、ひとたび自覚症状が出たときには、後戻りのできない状況になっていることもしばしばです。

定期的な健診で血糖値や血圧などを調べることは、将来かかるかもしれない生活習慣病のシグナルを早めにチェックすることなのです。



健康診断はやっぱり大切！

失明・下肢切断・・・糖尿病の恐怖

自分自身の健康に今ひとつ関心を持ってない原因の1つには、自覚症状があまりないという生活習慣病の特徴が考えられます。

「糖尿病」を例にみてみましょう。糖尿病とは、食べ過ぎや運動不足などによって、血液中のブドウ糖の量(血糖値)が増加する病気です。この血液中の多すぎる糖は、体中の毛細血管を次第に破壊していきます。

毛細血管の破壊は、脳卒中や腎不全などの重い病気、あるいは失明や下肢(足)切断といった深刻な状況につながってしまう可能性があります。しかし、はつきりとした症状がでにくく、ひとたび自覚症状が出たときには、後戻りのできない状況になっていることもしばしばです。

定期的な健診で血糖値や血圧などを調べることは、将来かかるかもしれない生活習慣病のシグナルを早めにチェックすることなのです。

「健康沖縄」のイメージに惑わされず、日々の食事や運動といった生活習慣をもう一度見つめ直してみよう。生活習慣病は、私たち沖縄県民にとって切実なリスクとなっています。今すぐできる対策の1つが、健康診断を受けることなのです。



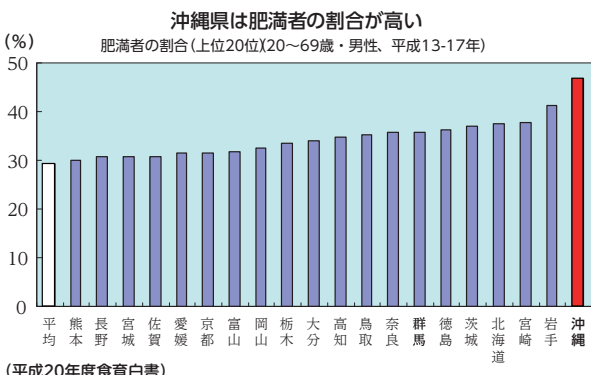
お問い合わせ 健康推進課 ☎862・9016



※主菜・副菜のバランスがとれた弁当、659kcal



※ご飯の上におかずがのったうちなー弁当、1507kcal



域は沖縄県だけです。

このことはいろいろな解釈が可能ですが、1つは、若い頃に病院の利用を控えたために病気が重症化し、歳をとってから医療費が高くなってしまったのではないかと考えられます。

私たちが高齢者になったときの医療費を支えるのは、主に若い世代、つまり、子や孫たちです。私たちが自分の健康を考えることは、子や孫たちに必要以上の負担をかけないということでもあるのです。

うちなーライフを健康ライフに！

「歩かない」「飲酒」「外食」「夜型社会」・・・日々の生活を振り返ってみると、生活習慣病になりそうなキーワードが多いことに驚きます。「アメリカ世(ゆー)」の影響だから」という声も聞きますが、アメリカ国民の健康状況は近年急速に改善してきているとする研究者もいます。このことから、健康的な生活に切り替えるかどうかは、結局、自分次第と言えます。