

# 今を変えれば！未来は変わる！！

## 「あおもりの未来をつくるヘルスリテラシー」

病気を予防し健やかに暮らすためには、現状をよく知り、正しい情報を活かすことが大切です。  
生活習慣を改善するための日頃の小さな積み重ねがあなたの健康を守ります。

### 「ヘルスリテラシー」(健やか力)とは、

日頃から健康や医療に関する正しい知識や情報を持ち、それらを適切に利用し、活用する力のことです。

### まずは青森県の現状を知ろう！

1 青森県の  
平均寿命は  
全国最下位。



	男 性	女 性
1	長野県 80.9	長野県 87.2
2	滋賀県 80.6	島根県 87.1
3	福井県 80.5	沖縄県 87.0
4	熊本県 80.3	熊本県 87.0
⋮		
44	福島県 78.8	茨城県 85.8
45	岩手県 78.5	和歌山県 85.7
46	秋田県 78.2	栃木県 85.7
47	青森県 77.3	青森県 85.3

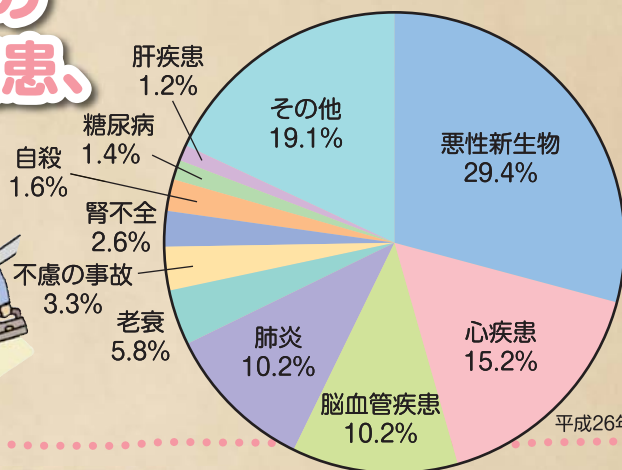
平成22年 都道府県生命表

2 青森県民の死亡原因の  
約55%はがんや心疾患、  
脳血管疾患です。

生活習慣病は、加齢とともに増加し、運動、食生活や喫煙、多量飲酒などの生活習慣が関連する病気です。



青森県民の主な死亡原因



平成26年 人口動態統計

成人男性の肥満者の割合 (%)

県名	肥満者率 (%)
1位 沖縄県	45.2
2位 宮崎県	44.7
3位 栃木県	40.5
4位 福島県	40.3
5位 徳島県	40.1
6位 宮城県	39.5
7位 岩手県	38.7
8位 北海道	38.5
9位 青森県	38.0
10位 高知県	37.6

3 青森県は  
成人、子どもともに肥満者が  
多い傾向にあります。

児童・生徒の肥満者の割合 (%)

	小1	小6	中3	高3
青森県	7.66	13.47	10.94	11.51
順位	3位	3位	3位	11位
全国	4.25	9.44	7.93	9.48

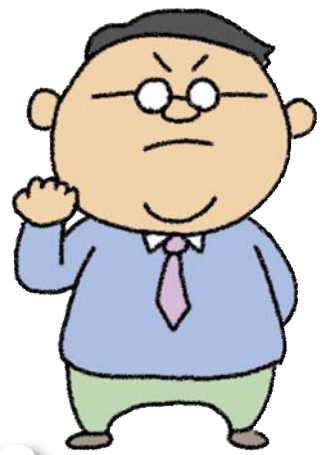


平成26年度 学校保健統計調査

平成18～22年の5年分の国民健康・栄養調査データを年齢調整し算出した成人男性(20～69歳)の肥満者の割合

### 青森県健康福祉部 がん・生活習慣病対策課

今を変えれば!  
未来は変わる!!



マモルさん

## 糖尿病を予防しよう!



近年、糖尿病の発症は増加の傾向にあります。

「肥満を防ぐ」など、生活習慣を改善し糖尿病を予防することは、脳卒中や心疾患など生活習慣病全体の改善や予防につながります。



### 糖尿病とはどんな病気?

糖尿病は、膵臓でつくられる「インスリン」というホルモンが正常に働かないことで「血糖値」が非常に高くなった状態のことで、無症状期を経て発症します。放置すると様々な合併症を引き起こします。

### 糖尿病の予防法と治療法

糖尿病予防のためには「適度な運動」、「バランスの良い食事」、「定期的な健診受診」などが挙げられます。毎日の生活の中で、できることから始めてみましょう。

治療が必要な方は治療を継続しましょう。

### 糖尿病の合併症として

「神経障害」「網膜症」「腎症」などがあります。その他にも全身の血管が糖によってもろくなり動脈硬化が進行して「脳卒中」「心筋梗塞」など、いろいろな病気を引き起こしやすくなります。



適度な運動



バランスの良い食事



健診を受けよう

