

特集2：糖尿病の征圧にむけて

行政の立場から

飯 泉 嘉 門

徳島県知事

(平成18年11月1日受付)

(平成18年11月13日受理)

徳島県では、糖尿病の死亡率が13年連続して全国1位であり、こうした事態を改善するため、昨年11月に「糖尿病緊急事態宣言」を行い、県民の皆様の注意を喚起し、県民運動として予防に取り組むなど、「ピンチをチャンス」と捉え、積極的に糖尿病対策を推進してきた。

本年1月には、「みんなでつくろう！健康とくしま県民会議」を設立するとともに、健康づくりの「サポートツール」として、「阿波踊り体操」や「ヘルシー阿波レシピ」を開発した。本年度は関係機関とともに「糖尿病対策特別事業・生活習慣病予防対策」、「8020運動推進特別事業」、「ヘルシーメニュー普及事業」等を実施し、取り組みの拡大を図っている。

糖尿病対策としての徒歩や自転車利用による運動不足解消は、車を控えることになり「環境首都とくしま」の推進にも役立つ。「阿波踊り体操」は全国で反響を呼び、「阿波踊り」の持つ健康効果を全国に発信している。さらに、「ヘルシー阿波レシピ」は食育や地産地消を推進するツールでもあり、本県の「糖尿病対策」は「一石三鳥」の効果を生むものである。こうした取り組みを推進し、糖尿病死亡率全国1位という不名誉な記録を1日も早く解消したい。

はじめに

糖尿病は、代表的な生活習慣病であり、眼・腎・神経障害、虚血性心疾患、脳血管障害等の合併症を伴う重要な疾患である。本県では、死亡率の全国1位が続いていることから、多くの関係機関と連携して積極的に糖尿病対策に取り組んでいる。本県の糖尿病対策の現状を紹介したい。

1. 徳島県の現状

本県の糖尿病については、粗死亡率（人口10万対）が平成17年の概数で18.0と、平成5年以来、13年連続1位となっている。

糖尿病の要因である肥満と運動不足については、「県民健康栄養調査（平成15年）」によると、全国に比べて本県では肥満の人の割合が高く、男性は37.2%（全国27.8%）、女性は26.1%（全国22.2%）である。

また、歩行数についてみると、平成15年は男性が6,507歩、女性が5,931歩で、平成9年の男性6,734歩、女性6,928歩と比べて減少しており、全国の平成15年の調査の歩数と比べても、男女とも約1,000歩少なくなっている。（全国 男性 7,575歩、女性 6,821歩）

この調査では、糖尿病有病者の推計として、40歳以上で糖尿病が強く疑われる人（HbA1C 6.1以上）が約5.1万人、糖尿病の可能性が否定できない人（HbA1C 5.6~6.0）が約6.6万人で、計約11.7万人であり、40歳以上の県民人口（約47万人）の4人に1人が糖尿病が疑われるという状況になっている。

2. 徳島県の糖尿病対策

(1) 「糖尿病緊急事態宣言」

昨年10月に、糖尿病死亡率12年連続1位が確定し、これを受けて「全国糖尿病週間（11月第2週）」の11月8日に、徳島県医師会とともに「糖尿病緊急事態」を宣言した。この宣言によって、県民の皆様の注意を喚起し、健康意識を高めることができ、県民運動として取り組む態勢が整った。死亡率全国1位という危機感が、県民運動につながるという、「ピンチをチャンスに！」と捉えた糖尿病対策を展開できた。

(2)「みんなでつくろう！健康とくしま県民会議」の設立
県民の皆さん一人ひとりが健康づくりの主演となる環境を整備するために、「みんなでつくろう！」をキーワードとして、関係団体等50人の会員からなる県民会議を平成18年1月23日に設立した。会長には中堀徳島大学医学部教授が選出され、マスコットキャラクターを「げんきくん」と決定し、健康づくりサポートツールとして開発した「阿波踊り体操」、「ヘルシー阿波レシピ」の披露を行った。

今年度の幹事会では、幹事長に津田徳島文理大学教授が就任され、サポートツールの普及など、健康づくりの環境整備を推進している。

(3)「阿波踊り体操」

郷土芸能である阿波踊りに着目し、時間当たりの消費エネルギーからみた、運動効果が水泳に匹敵することから、阿波踊りをベースにした「運動プログラム」の開発を試みた。

基本編（約3分半）とシニア編（約4分）からなり、基本編では、阿波踊りの運動強度を弱め、誰でも親しめるように工夫し、シニア編では、テンポを遅くし、座位でも踊れるように工夫している。体操の構成は、田中徳島大学教授、伴奏音楽は増田四国大学短期大学部講師、収録・編集は松岡四国大学経済情報学部講師が担当された。また「阿波踊り体操」のネーミングは、昨年12月に開催された県民会議を設立するための推進会議で、「ヘルシー阿波レシピ」とともに提案、決定された。

現在、県内各地で「阿波踊り体操」の講習会が開催され、全国各地からの問い合わせが続いている。本年4月からは、徳島県のホームページからダウンロードできるようになり、更に広がりを見せている。

(4)「ヘルシー阿波レシピ」

徳島県栄養士会に委託して開発した。コンセプトは、「脂肪控えめ、食物繊維が豊富」で、本来は手の込んだ「郷土料理」をアレンジして、手軽に家庭の食卓で味わえるよう工夫している。県産食材の素晴らしさを再発見していただき、糖尿病の発症が懸念される壮年男性の嗜好に合わせたメニューを開発した。

(5)「健康とくしま応援団」

食生活や運動習慣の改善に取り組んでいる施設や事業所から、活動内容等を申請してもらい、保健所が審査し、登録証やステッカーを配布している。平成18年10月末、現在で209施設が登録し、着実な広がりを見せている。

3. 関係団体と連携した取り組み

(1)県医師会：「生活習慣病予防対策委員会」

医療・保健・教育・行政・学術の連携による、児童生徒の体格基礎データを全数把握し、校医や専門医が肥満度に応じた指導を行うシステムを構築している。

「糖尿病対策班」では、栄養士会、歯科医師会、看護協会、薬剤師会、市町村保健師会等の参加も得て、成人に対する早期介入についての検討を進めている。

(2)県歯科医師会：「8020糖尿病対策事業」

「歯周病」と「糖尿病」は互いに悪化因子であることから、「歯周病」を予防し、80歳台で、自分の歯20本以上を目指す、8020運動を推進している。

(3)県栄養士会：「ヘルシー阿波レシピ」開発、ヘルシー・メニューの普及

(4)徳島大学：「肥満研究プロジェクト」の推進。

本県では、平成15年2月、ライフサイエンス分野の独創的な研究と産学官連携の地域ポテンシャルが評価され、文部科学省の「知的クラスター創成事業」の指定地域として、全国18地域の1つに選ばれており、本県の特徴と強みを生かした取り組みを進めている。平成16年11月には、肥満予防に向けたメカニズム解明を目指した研究テーマをスタートさせ、平成17年4月からは本格的に「肥満研究プロジェクト」としてヒト内臓・皮下脂肪を用いた網羅的解析による肥満関連因子の探求に取り組んでいる。

4. 糖尿病対策の波及効果（一石三鳥の糖尿病対策）

(1)21世紀は「環境の世紀」と言われ、京都議定書も17年2月に発効し、地球温暖化対策が重要になっている。

県政の7本柱の一つ「環境首都とくしまの実現」のために、昨年10月、20日、30日をノーカーデーとし、公共交通機関の利用を進め、18年度は更に事業所の協力も得て取り組みの拡大を図っている。

糖尿病の運動不足の解消と同時に環境首都の実現のためにも、更にノーカーデーを普及促進させ、地球温暖化に寄与していきたい。

(2)「阿波踊り体操」が全国で大きな反響を呼んでおり、1月に開発して以来、全国から照会が相次いだ。「阿波踊り体操」を体験して、ぜひ本物の阿波踊りを「踊ってみたい」、「見てみたい」、「ぜひお盆には徳島に行きたい」という感想が寄せられるなど、阿波踊りのPRにもつな

がっている。

(3)昨年、食育基本法が成立したが、全国に先駆け、本県では食育、地産地消に取り組んでいる。平成16年度から、モデル地区を選び、徳島県の食材による地産地消の給食メニューを実施し、小学校のうちからしっかりと食育や地産地消を学んでいただいている。「ヘルシー阿波レシピ」なども活用し、正しく健康な食生活習慣を身につけてもらいたい。

5. ワーストワンからオンリーワンへ

以上のような対策を講じているが、県医師会・徳島大学・県・教育委員会が中心となって取り組んでいる「小児生活習慣病予防対策」や郷土芸能を活かした「阿波踊り体操」など、本県の糖尿病対策は、全国的にも注目されており「糖尿病対策先進県とくしま」の実現を目指したい。

おわりに

糖尿病は、生活習慣の改善により予防、重篤化を防ぐことが可能であり、「みんなでつくろう！健康とくしま」を合い言葉に県民運動を盛り上げ、不名誉な記録を1日も早く終息させたい。

参考資料

1. 徳島県：オンリーワン徳島行動計画(18年度版)- 全国に誇りうる「オンリーワン徳島」の実現を目指して - , 徳島県 2006
2. 徳島県：健康徳島21, 徳島県, 2003
3. 徳島県：県民健康・栄養の現状(平成15年県民栄養調査結果), 徳島県 2005
4. 徳島県教育委員会, 徳島県医師会生活習慣病予防対策委員会：平成17年度学校・地域保健連携推進事業, 生活習慣病予防対策活動報告書 - 体格調査・二次検診結果 - , 徳島県 2006

Policy for the prevention of diabetes in Tokushima Prefecture

Kamon Iizumi

Governor of Tokushima Prefecture, Tokushima, Japan

SUMMARY

The mortality rate for diabetes in Tokushima Prefecture has been the highest in the nation for thirteen years consecutively. To combat this, the prefectural government held an urgent campaign to promote awareness of diabetes last November and warn residents about the risk of this disease. Turning this crisis into an opportunity for change, the people of Tokushima have worked activity toward the prevention of diabetes, tackling the issue as a community.

January 2006 saw the launch of the Tokushima Citizen Council for Health and the creation of additional tools to support efforts to improve public health : the Awa Odori

Exercise program and the Healthy Awa Recipes series. During the present fiscal year, which began in April 2006, the prefectural government has been working with relevant organizations to organize special events to boost diabetes awareness, to advance preventive measures for lifestyle-related diseases, to launch a special “ 80-20 ” dental health program aimed at helping people keep 20 of their own teeth until age 80, and to promote healthy menus, among other activities.

Walking and riding bicycles are great way to overcome a lack of exercise and fight type 2 diabetes. By avoiding automobile use when possible, residents can also help make Tokushima an eco-friendly city. As the Awa Odori Exercise program gains nationwide recognition, it will spread the word across Japan about the health benefits of this form of dance. The Healthy Awa Recipes, meanwhile, are closely tied to nutrition-education efforts and the movement to grow and consume food products locally.

In these way the prefecture’s diabetes prevention measures are an effective way to kill three birds with one stone : not only do they help reduce incidence of the disease, they also boost national awareness of Tokushima and increase self-sufficiency in the prefectural economy.

Through these programs, we hope to make Tokushima a prefecture that no longer sits in the unhappy position of having the nation’s highest diabetes mortality.

Key words : diabetes, Awa Odori Exercise program, Healthy Awa Recipes, nutrition-education