

“スイーツ好き”は県民性？



の消費量が多すぎ!?

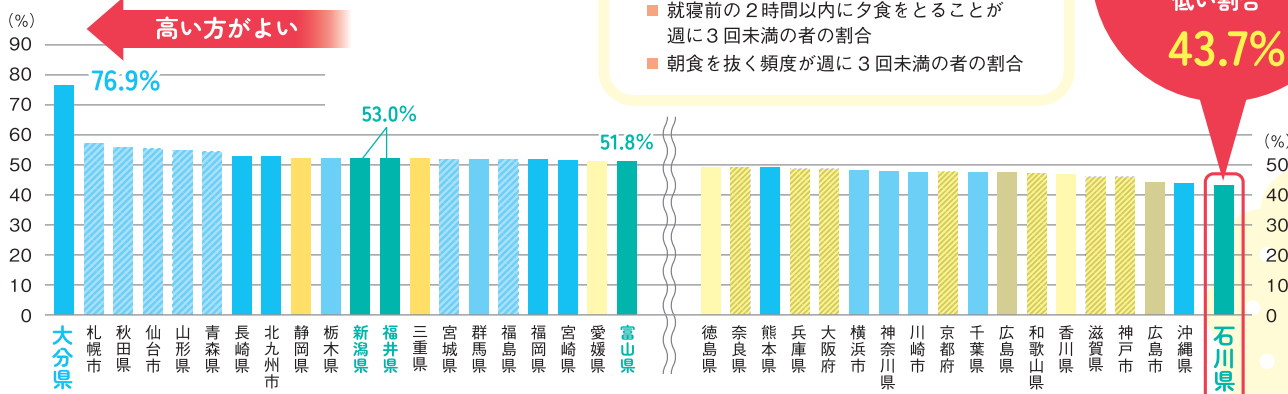
データを分析したところ、全国平均に比べ、“間食が大好き”であり、それが糖尿病予備群の多さと関係があることがわかりました。

当共済組合の組合員の食事習慣は **ワースト1位**

適切な食事習慣を有する者の割合

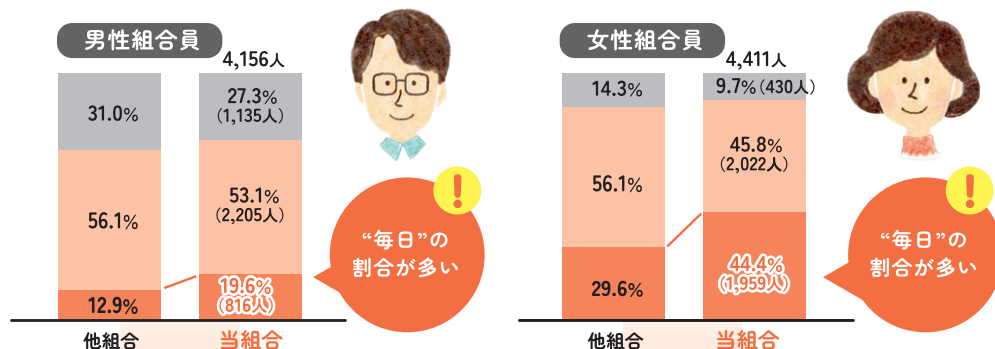
「2022年度版 健康スコアリングレポート分析結果 2024年7月」より

北海道・東北 関東 北信越 東海
近畿 中国 四国 九州

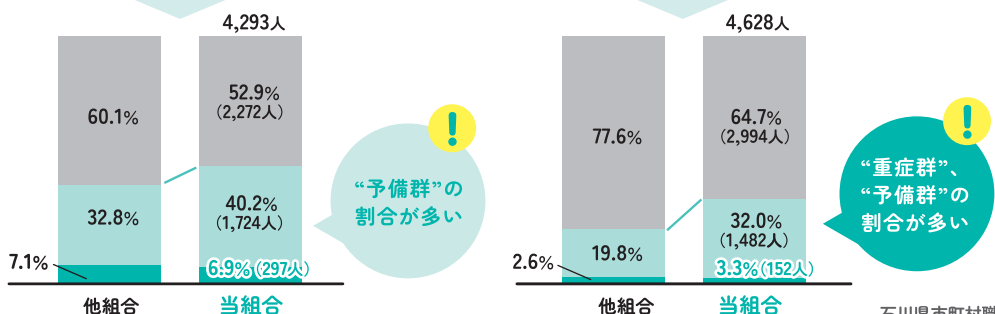


当共済組合の健診結果情報がこちら！

朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか？



健診結果における糖尿病予備群の割合の多さ



食事習慣の中でも
間食には要注意！

間食は従来、食事を補う「補食」であり、必要ときに適量を食べるのが原則です。食べ方に注意しないと、そのひとくちが肥満や糖尿病を発症させる引き金となるかもしれません。

石川県民は お菓子類

今回、当共済組合のみなさんの「間食」について

ケーキ 1位、スナック菓子 1位、
チョコレート菓子 1位、
和生菓子（ようかん、まんじゅう除く） 1位



洋生菓子（ケーキ・プリン除く） 2位、
アイスクリーム・シャーベット 2位

チョコレート 3位 プリン 4位

金沢市民（石川県民）は
お菓子が大好き！

お菓子類の平均購入額は全国の

主要52都市の中で金沢市は1位！

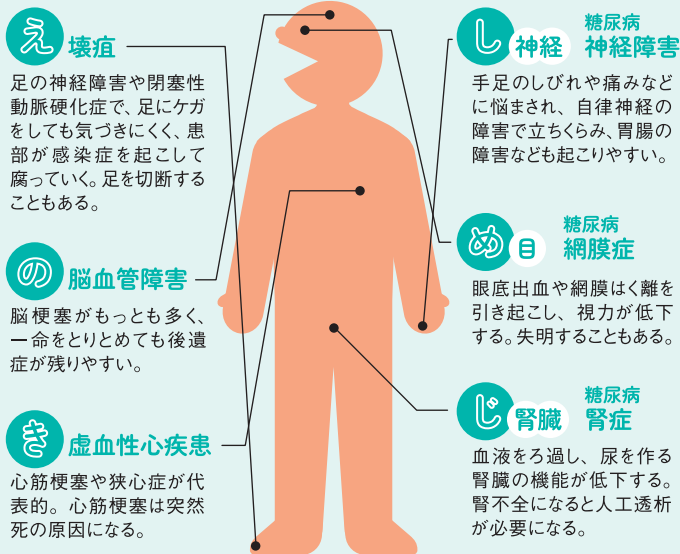
総務省統計局「家計調査（二人以上の世帯）（品目分類）
各年の都道府県庁所在地別支出金額及び購入数量（2023）より

お菓子の購入費用を調査したデータを見ると、全国の
主要52都市の中で、金沢市はなんと、16品目中、「ケーキ」
「スナック菓子」「チョコレート菓子」「和生菓子（ようかん、
まんじゅう除く）」の4項目で1位となり、総合計でも
1位となるなど、お菓子好きであるというデータが
です。

糖尿病予備群を放置することで起こる合併症

動脈硬化による え の き

3大合併症のしめじ



甘い物のとりすぎに注意
糖尿病って？

糖尿病は、血糖値（血液中のブドウ糖濃度）の高い状態が続く病気。すい臓から分泌され、血糖値を下げるインスリンというホルモンの働きが悪くなることで発症します。

糖尿病予備群は、糖尿病になる一歩手前。自覚症状がないため、健診で糖尿病予備群といわれても「まだ大丈夫」と放置すると糖尿病にまっしぐらで、過剰なブドウ糖によって血管や神経が傷つけられます。そのため、糖尿病予備群でも動脈硬化が進行し、心筋梗塞などで死亡するリスクが高いことがわかっています。

また、糖尿病になって血糖値の高い状態が5～10年つづくと、神経や目、腎臓が害される合併症が待ち受けており、自覚症状が乏しいため気づいたときには進行していて、神経障害に悩まされたり、失明や人工透析を余儀なくされることもあります。

続きは
次号を
CHECK！

上手に楽しむ

つい甘いものに手が... おやつ選びのポイントをご紹介します！