

HbA1cが6.0以上の人は  
糖尿病にご注意ください!!

# あなたの血糖値は大丈夫ですか？

今年も健診受診は済ませましたか？  
血糖値は「空腹時血糖」と「HbA1c」で確認できます。

## 糖尿病とは？

血液中の血糖が高い状態が続き、全身の毛細血管を傷つけ、放っておくと、腎臓病(人工透析が必要)、失明、神経障害、心筋梗塞などを引き起こす怖い病気です。

## ● 健診結果であなたの血糖値を確認してみましょう

| 区分           | 空腹時血糖 (mg/dl) | HbA1c (%) |
|--------------|---------------|-----------|
| 正常域          | ~99           | ~5.5      |
| 正常高値         | 100~109       | 5.6~5.9   |
| 境界域 (糖尿病予備群) | 110~125       | 6.0~6.4   |
| 糖尿病域         | 126以上         | 6.5以上     |

- ➡ 正常範囲内です。  
検査値が年々高くなってきたら要注意！
- ➡ 糖尿病発症の危険性が高まっています。  
すぐに生活習慣改善を！
- ➡ 今すぐ医師に相談を！

※HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)過去1~2か月の平均的な血糖の状態が分かります。

## ● 糖尿病予備群(HbA1cが6.0~6.4)の人は悪化させないことが大切です

特定健診の結果、糖尿病予備群の人へは、町保健センターから予防のためのお知らせを通知しています。ぜひ、検査を受けて教室にご参加ください。

### 75g糖負荷検査(糖尿病精密検査)

75gのブドウ糖(砂糖水)を飲み、30分後、1時間後、2時間後の血液中の血糖値とインスリンの量の変化を調べます。血糖値の変化で「正常型」「境界型」「糖尿病型」が分かります。また、インスリン値からインスリンの出具合や、効き具合が分かります。

これまでに受診した人の約50%が「境界型」(将来糖尿病になる可能性がある)、約25%が「糖尿病型」(糖尿病である)と判定されました。今の食事などの生活習慣を見直す目安となります。ぜひ検査を受けましょう。

※すでに糖尿病と診断された人や、過去5年以内に検査を受けた人は受ける必要はありません。

### 糖尿病予防教室

糖尿病の基礎知識から予防する食事のこつや家庭でもできる手軽な運動まで、まるごと学べる教室です。(昼食付)

- 日 時 平成31年1月31日(木)  
10時~16時(予定)
  - 場 所 町中央公民館
  - 料 金 300円(昼食代)
  - 申込期限 平成31年1月15日(火)まで
- 国保特定健診を受診した人の中で該当する人には1月初旬に通知します。

〈要予約〉町保健センター ☎32-9025

### 今まで教室に参加した 約4割の人が翌年の血糖値が改善！

次のような血糖値を上げない生活習慣に取り組み成果を出しました。

- 野菜から食べる。
- ゆっくりよく噛んで食べる。
- 甘い飲み物を控える。
- ストレッチ、筋トレを続ける。
- 毎日歩く。

※町では国民健康保険加入の方に、特定健診及び特定保健指導を実施しています。

まだ受診を済ませていない人は、12月28日まで受診できます。