

あなたの血糖値は大丈夫？

1面：全身に及ぶ糖尿病の合併症 HbA1c をチェック！！

2面：糖尿病を予防・進行を防ぐ 市民の現状

保健センターだより

令和6年度Vol. 12

(令和7年1月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける

健康づくり～我孫子市～

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が多くなりすぎる病気です。糖尿病は発症すると治療することが難しく、放置すると全身の血管や神経を傷つけ、透析が必要な状態になったり、失明、足指の壊死など、全身に様々な合併症を引き起こす怖い病気です。

全身に及ぶ糖尿病の合併症

病原体に対する抵抗力が弱くなる (感染症)

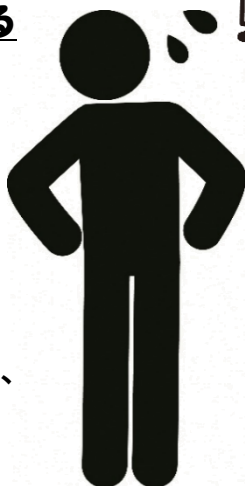
歯周病、口内炎、湿疹、皮膚炎、肺炎、膀胱炎 など

神経がいたむ（神経障害）

糖尿病性神経障害、勃起障害、手足の知覚異常（しびれ、いたみ、感覚麻痺） など



血糖値って目には見えないけど、悪くなるとこんなに大変なんだろうなあ～！！



血糖値が高いために起こる

糖尿病性昏睡、白内障 など

血管がいたむ（血管障害）

糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、脳梗塞、心筋梗塞、壊疽 など

参考：一般社団法人 日本糖尿病学会ホームページ

まずは健診で、HbA1c をチェック！！

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）ってなに？

血液検査でわかる項目で、直前の食事の影響を受けにくい糖尿病の指標です。血糖値は、食事の直後に測ると高い値が出るのに対し、HbA1c は過去 1～2 か月間の平均的な血糖の状態を知ることができます。

HbA1c の見方

5.6 未満	5.6～6.4	6.5 以上
基準値	要保健指導	要医療

今年度の健診は受けましたか？

毎年健診を受け、身体の状態（血液検査等）を確認することが大切です。40 歳以上の方で我孫子市国保被保険者は我孫子市特定健診、会社等にお勤めの方・その扶養の方は加入している健康保険組合等の健診を受けましょう。75 歳以上の方は長寿健診を受けましょう。

まだ受けていない人は早めに受けるうなあ～

なお、**74 歳までの我孫子市特定健診の実施期間について**
今年度は、令和 7 年 2 月 28 日（金）までに延長となりました。

我孫子市国保特定健診は、市内医療機関へ直接予約の上、お受けください。



◀ 医療機関一覧 QR コード
(我孫子市ホームページ
「成人健(検)診契約医療機関一覧」)



糖尿病の予防・進行を防ぐための3ステップ！！

1日3食バランス良く！食べ過ぎ注意！

- 「1日3回の食事」を心がけましょう。
- 「主食・主菜・副菜のそろった食事」をとり、「腹8分目」に抑えましょう。
- 清涼飲料水や菓子パン等のとりすぎに気を付けましょう。
- 野菜・大豆製品・海藻・きのこ類を積極的にとりましょう。
- ※よく噛んで食べると、糖の吸収が抑えられます。

肥満の人も、やせている人も、糖尿病になるリスクがあります。

手賀沼のうなぎちゃん
©我孫子市2012



適度な運動習慣を！

加齢により、次第に筋肉の量が減り、血糖値が下がりにくくなります。

- ウォーキングやストレッチ、筋力トレーニングなどを積極的に行い、筋肉量を減らさないようにしましょう。
- 食後にウォーキングなどの有酸素運動を行い、血糖値の急な上昇を抑えましょう。
- 今より10分多く、身体を動かしましょう。



規則正しい生活習慣を！

忙しくても、日々の生活習慣が重要です。
健康への意識を高めて、継続して健康管理を！！

- 毎日の生活リズムが整うと、次第に食事や運動などの生活習慣も健康的に改善されます。朝起きる時間、食事の時間、運動の時間、夜寝る時間を一定にしましょう。
- アルコールを飲みすぎない、たばこは吸わない(加熱式たばこも悪影響・受動喫煙にも注意)、ぐっすり寝てストレスを解消し、規則正しい生活を心がけましょう。



参考：e-ヘルスネット「糖尿病」厚生労働省、健康日本21(第三次)厚生労働省



知っていますか？

我孫子市民は糖尿病が死因の人の割合が、国・県より高い

我孫子市民は国・県と比べて、肥満※やHbA1cが基準値以上の割合は低いが、糖尿病で亡くなる人の割合は高く、注意が必要です。

※肥満・・・BMI(25.0以上)、腹囲(男性85cm・女性90cm以上)

	BMI (25.0以上)	腹囲 (男性85・ 女性90以上)	HbA1c (5.6以上)	糖尿病が 死因
我孫子市	23.4% ☺	31.7% ☺	57.3% ☺	<u>2.3%</u> ☹
千葉県	27.1%	35.2%	59.8%	2.1%
全国	26.7%	34.8%	59.3%	1.9%

国保データベース(KDB)「地域の全体像の把握」厚生労働省様式(様式5-2)健診有所見者状況(令和5年度)より

問い合わせ 我孫子市健康づくり支援課(保健センター) 04-7185-1126