



身近に潜む糖尿病

糖尿病は自覚症状が少ないため、発見が遅れやすい病気です。早期発見のための定期的な健診と、生活習慣の見直しが大切です。

問 健康づくり推進課 / Tel.674-8800 ID 073381



糖尿病は気づきにくい

食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足などの生活習慣が原因で発症する糖尿病。国内では20歳以上の成人男性の5人に1人、女性の9人に1人が「糖尿病が強く疑われる」とされる身近な病気です。しかし、痛みなどの症状がないため気が付きにくく、発見が遅れがちに。放置すると失明や足の切断などにつながりかねません。

まずは健診を受けて

大切なのは、まずは定期的な健診による早期発見。1年に一度は必ず血液検査や健診を受けてください（左下の特定健診の記事参照）。

下記では、毎年の検査でチェックしたいポイントを紹介しています。最近太ってきたなと思う人、運動する機会が減ってきた人などは、一度チェックしてみてください。

健診でチェックする3つのポイント

■お腹周りが大きくなってきた

男性85cm、女性90cm以上の腹囲はメタボリックシンドロームの恐れがあり、糖尿病リスクが高いです。

■体重が増えてきた

BMI25*以上は肥満。糖尿病リスクが高いです。
*BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



■採血で血糖値が高い

HbA1c*が5.6～6.4%、血糖値が100～125mg/dLの数値のときは要注意です。各数値がこれよりも高いときは医療機関を受診してください。

*ヘモグロビンエーワンシーと読み、ヘモグロビンに結合するブドウ糖の量を表した数値のこと

いずれかに該当する場合は、生活改善をしましょう
⇒右のページへGO

まずは生活習慣を改善して 早めの対応で糖尿病を予防しよう

食事・運動などの生活習慣を改善することで発症を防ぎましょう。自己判断で中断せず、医師の指導のもと継続してください。見直すべきポイントを紹介します。

生活習慣の改善へ3つのポイント

①体重測定

- 体重測定を習慣化する**
食事や運動の量が自分に合っているかの目安に。測定は、できるだけ同じ時間・状況で。
- 標準体重*を理解する** *身長(m)×身長(m)×22
理想に近づけるための目標を設定。



②食事

- 最初に野菜を食べる**
食後の血糖値の上昇が緩やかに。
- 主食、主菜、副菜でバランス良く**
減量中であっても必要な栄養素はしっかり取る。
- ゆっくり食べる**
良く噛んで食べることで満腹感が増し、食べ過ぎを防止。



③運動

- 1回15～30分、週3・4回の有酸素運動**
ウォーキングやジョギング、水泳など。
- 食事の30～60分後が効果的**
食後のタイミングに体を動かすことで、食後高血糖を防ぐ効果あり。



あなたの健康づくりをサポート

これから生活習慣の改善に取り組むあなたに、無理なく続けられるコツをお伝えします。

極端なダイエットは禁物

食事の回数を減らすと、その後の食事で血糖値が上昇しやすくなります。食事はバランス良く、運動を取り入れて筋肉量を落とさずに減量しましょう。

無理な運動は控えて

ケガにつながるほか、心臓や腎臓に負担がかかりかえって良くありません。最初は軽い運動から、徐々に強度や頻度を増やし、長続きできるようにしましょう。



健康づくり推進課 保健師 吉田めぐみさん

世界糖尿病デー in 大阪医薬大 ID 073979

同大学病院では「災害」と「シックデイ」をテーマに、11/1(水)～30(木)に特設ホームページを開設。各医療スタッフが作成したポスターを掲載しています。

また世界糖尿病デーの11/14(火)は同病院でイベントを開催。血糖測定や健康相談など、この機会に足を運んでみては。

問合 大阪医科薬科大学病院 / Tel.683-1221

もう受けましたか?

特定健診

健康に自信がある人も通院・治療中の方も、年に一度は健診を受けましょう。健診の結果、メタボと判定された人は特定保健指導を利用できます。健診を受けたり終わりではなく、その結果を活用して生活改善に取り組みましょう（右ページ参照）。

問合 健康づくり推進課 / Tel.674-8800

内容 問診・診察、血圧測定、身体計測、血液・尿検査、心電図

対象 市国保に加入している今年度40～74歳の人
*国保以外の人は各医療保険者が実施する健診などを受けてください

期限 来年3/15(金)まで

料金 無料

健康相談会

健康結果に問題がなかった人でも、健診の結果説明を無料で受けられます。医師・管理栄養士・保健師・薬剤師に自身や家族の健康に関する個別相談ができる機会としても、お気軽にご利用ください。

ID 005478

ご相談ください

お酒の悩み

11/10～16はアルコール関連問題啓発週間です。お酒は私たちの生活に豊かさや潤いを与える一方、不適切な飲酒は本人だけでなく、家族や身近な人にも大きな影響を与え、依存症、飲酒運転、金銭問題、暴力、虐待、自殺などさまざまな社会問題の原因になる恐れがあります。お酒の飲み方や付き合い方に悩みや問題をお持ちの人は、まずはこちらにご相談ください。

問合 保健予防課 / Tel.661-9332

ID 002953

相談	市こころの健康相談※ Tel.661-9332 平日8:45～17:15
	府こころの健康総合センター依存症専門相談※ Tel.06-6691-2818 平日9:00～17:45、第2・4土曜9:00～17:30
自助グループ	大阪依存症ほっとライン LINEアプリで友だち登録必要 水・土・日曜17:30～22:30(受け付けは22:00まで)
	市断酒会 Tel.080-3842-6952 AA(アルコールクス・アノニマス) Tel.06-6536-0828 平日10:00～16:00、日曜13:00～16:00

※は年末年始除く

健診・検診

ID 032781

問合 健康づくり推進課 / Tel.674-8800

	日時・会場	申込方法
特定健診(9:30～11:00) 国	11/17(金)☆・28(火)☆、12/4(月)☆	☆は無料送迎バスあり 不要(要受診券・保険証)
オプション	[単独受診可]肺がん検診、骨の健康度測定(骨測定) [単独受診不可]ヒロリ菌検査、肝炎ウイルス検診(B-C型)、前立腺(PSA)検査	当日
まとめて健診(午前) 国	12/7(水)・19(火) 特定健診+肺・大腸がん検診 ※胃がん・ヒロリ菌・肝炎・前立腺追加可	11/6(月)から 窓
まとめて健診+(プラス) 国 ～レディースDay～(午前)	12/13(水) 特定健診+肺・大腸・子宮頸・乳がん検診 ※ヒロリ菌・肝炎追加可	11/6(月)から 窓
すこやかドック(午前)	12/12(火) 胃・肺・大腸がん検診	随時 HP 窓
子宮頸・乳・大腸がん検診(午後)	12/5(火)・14(水)★	★は保育あり 随時 HP 窓 (保育は 窓)
健康相談会(14:00～15:30)	12/15(金) 三箇牧公民館 相談員:医師、保健師、管理栄養士、薬剤師	随時 HP 窓

対象

[特定健診]今年度40～74歳(75歳の誕生日の前日まで)で市国保被保険者に限る(国の健診が対象) ※特定健診以外は市民だけ
[がん検診]肺・大腸=40歳以上、胃=50歳以上、子宮頸=20歳以上女性、乳=30歳以上女性(胃・子宮頸・乳は前年度未受診者)
[その他]前立腺=50～89歳男性、肝炎=今年度40歳以上(B-C型各500円)、ヒロリ菌=30～49歳(500円)、骨測定=40歳以上(500円)

備考

日時は「健康だより」、無料送迎バスは「特定健診のご案内」にも掲載▷会場の記載がないものは保健センター▷申込順▷費用記載なしは無料。その他無料制度あり。対象は非課税・生活保護受給世帯(要事前申請)、70歳以上または後期高齢者医療制度に加入している市民▷胃がん検診はバリウムだけ▷骨測定追加可(健康相談会を除く)▷市内の実施医療機関で個別受診可(骨測定除く)

HP ウェブ申込 電話 窓 窓口