



私って糖尿病予備群？

2型糖尿病になる前の段階を糖尿病予備群と呼びます。糖尿病にならないようにするためには、定期的な健診と生活習慣の改善が大切です。

問 健康づくり推進課／Tel674-8800 ID 073381

糖尿病はゆっくり進行

糖尿病は、ある日突然血糖値が上昇するものではありません。多くの場合、何年もかかって少しずつ血糖値が上昇していき糖尿病に至ります。

予備群では全く症状がないことがほとんどですが、いざ発症すると失明や心筋梗塞などを引き起こす他、腎臓が機能しなくなって人工透析が必要になる場合もあります。

健診結果の注目ポイント

①空腹時血糖	～99mg/dL または ～5.5%	100～109mg/dL または 5.6～5.9%	110～125mg/dL または 6.0～6.4%	126mg/dL～ または 6.5%～
②HbA1c※				

正常値

正常高値

予備群

糖尿病型

※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

●正常高値・予備群の5年後の糖尿病発症リスク

- ・空腹時血糖だけ該当：6倍
- ・HbA1cだけ該当：6倍
- ・両方該当：32倍

リスク上昇チェックリスト

➡一つでもチェックが入る人は糖尿病に移行するリスクがさらに上昇

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ 腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上 | ☐ 喫煙する | |
| ☐ BMIが25以上 | ☐ 飲酒する | |
| ☐ 家族に糖尿病の人がいる | ☐ 甘いジュースやお菓子をよく食べる | |
| ☐ 1日10時間以上座っている | ☐ 睡眠時間が短い | |
- ☐ 高血圧症である
☐ 脂質異常症である

できていますか？

ID 002953

正しいお酒との付き合い方

お酒は私たちの生活に深く浸透している一方で、不適切な飲酒は健康障がいなどに繋がります。

飲酒による身体への影響は、年齢や性別、体質などによって異なる他、その日の体調によっても左右されます。飲酒する場合でも、あらかじめ量を定める、合間に水を飲む、休肝日を作るなど、少しの工夫で危険を避けることができます。

問合 保健予防課／Tel661-9332



お酒の飲み方をチェックしよう

- ☐ お酒の量を減らさなくてはいけないと思ったことがある
 - ☐ お酒を飲むことを非難されて腹を立てることがある
 - ☐ お酒を飲むことに罪悪感がある
 - ☐ いら立ちを抑えるためにお酒を飲むことがある
- 二つ以上当てはまる場合は、アルコール依存症の可能性があります。この機会にお酒との付き合い方を見直しましょう。

定期的な健診が大切

少しずつ上昇する血糖値をいち早く見つけるために大切なのが定期的な健診です。早い段階で数値の変化に気付くことで、糖尿病への移行を未然に防ぐことができます。

まずは、健診を受け血糖値などの数値を確認してみましょう。

糖尿病予防のこつ

糖尿病にならないためには、適正な体重を把握し、食事と運動の習慣を見直すことが大切です。特に、食生活の改善は重要で、乱れた食生活のまま運動習慣だけを改善してもあまり効果はありません。

①適正な体重を知ろう

まず、自分にとって適正な体重を計算してみましょう。

適正体重(kg未満) = 25 × 身長(m) × 身長(m)

(例) 身長175cmの場合

25 × 1.75 × 1.75 = 76kg未満が適正体重です

②生活習慣を改めよう

食生活改善の例

●朝食は必ず食べよう

- ・1日3食規則正しく食べることが大切
- ・砂糖が入った飲み物は控える

●しっかりかんでゆっくりと

●野菜や海藻を取り入れ先に食べよう

- ・麺とご飯など炭水化物同士の組み合わせは避ける

●摂取カロリーを意識した献立を

- ・適正体重を超えている場合は、特にカロリーに注意
- ・腹八分目で終わられるように



●間食や夜食は控えよう

世界糖尿病デーin 大阪医薬大

ID 073979

11/14の世界糖尿病デーに合わせ、「健康寿命を延ばすために～糖尿病を持つ人も持たない人も健康的な生活習慣を」と「シックデイの話」の二つをテーマにイベントを開催。糖尿病の予防から治療まで医師らから学びます。11/1(土)～30(日)は特設ホームページの開設も。

日時 11/14(金) 10:00～15:00

場所 大阪医科薬科大学病院 (大学町)

料金 無料

問合 Tel683-1221

運動習慣改善の例

●座りっぱなしの時間は短く

- ・1日60分 (約8,000歩) 以上、高齢者は40分 (約6,000歩) 以上歩く
- ・息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上
- ・高齢者は、筋力・バランス・柔軟性などの要素を取り入れた運動を週3日以上
- ・食事の30～60分後に始めるのが理想



●週に2～3日は筋トレを

- ・歩行などの有酸素運動と組み合わせると効果大
- ・まずはストレッチで体をほぐしてから
- ・足や腰、背中の大きな筋肉を中心に



➡ まずは今よりも10分多く体を動かすことから始めよう

健診・検診

ID 032781

問合 健康づくり推進課／Tel674-8800、Fax674-1551

	日時・会場	申込方法
特定健診 (9:30～11:00) 国	11/18(火)☆、12/4(木)☆・10(火)☆ [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] ビロリ菌検査、肝炎ウイルス検診 (B・C型)、前立腺 (PSA) 検査	☆無料送迎バスあり 不要 (要受診券・保険証など) 当日
オプション		
まとめて健診 (午前) 国	12/8(月)・25(木) [必須項目] 特定健診 [選択項目] 肺がん、胃がん、大腸がん、ビロリ菌、肝炎、前立腺、骨測定	随時、窓 C
まとめて健診+ (プラス) 国 ～レディースDay～ (午前) ※レディースDayは女性だけ受診可	12/18(木) [必須項目] 特定健診、子宮頸がん、乳がん [選択項目] 肺がん、大腸がん、ビロリ菌、肝炎、骨測定	11/6(木)から 窓 C
すこやかドック (午前)	12/15(月) [必須項目] 肺がん、胃がん、大腸がんのうち少なくとも1つ [選択項目] 骨測定	随時、HP 窓 C
レディースドック (午前)	1/13(火)★ [必須項目] 子宮頸がん、乳がん [選択項目] 肺がん、胃がん、大腸がん、骨測定	★は保育あり 随時、HP 窓 C (保育は C)
子宮頸・乳・大腸がん検診 (午後)	12/3(水)★・17(水) [必須項目] 子宮頸がん、乳がんのうち少なくとも1つ [選択項目] 大腸がん、骨測定	★は保育あり 随時、HP 窓 C (保育は C)
健康相談会 (結果説明+個別相談) (14:00～15:30)	12/9(火) 磐手公民館 相談員:医師、保健師、管理栄養士、薬剤師	随時、HP 窓 C F (基本事項と生年月日記入)
対象	[特定健診] 今年度40～74歳 (75歳の誕生日の前日まで) で市国保保険者に限る (国 の健診が対象) [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、レディースドック=30歳以上女性 (胃・子宮頸・乳は前年度未受診者) [その他] ビロリ菌=20～49歳 (500円)、肝炎=今年度40歳以上 (B・C型各500円)、前立腺=50～89歳男性、骨測定=40歳以上 (500円) (ビロリ菌・肝炎は過去未受診者) ※特定健診以外は市民だけ	
備考	日時は「健康だより」「特定健診のご案内」にも掲載▷無料送迎バスは「特定健診のご案内」に掲載▷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。ビロリ菌・肝炎・骨測定にも無料制度あり。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▷保健センターの胃がん検診は、バリウムだけ▷市内の実施医療機関でも受診可 (骨測定除く)	

※申込手段や基本事項の略は17ページ参照