



糖尿病 早く気付くなら健診から

糖尿病は、血糖値が少しずつ上がり、気付かないうちに進行することがあります。だからこそ、頼りになるのが毎年の健診。早めに気づき、生活習慣を見直すことが大切です。

問 健康づくり推進課／TEL674-8800 **ID** 073381

糖尿病は「症状がない」ことも 症状が出る前に変化に気付こう

糖尿病は、初期には自覚症状がほとんどありません。のどの渇き、体重減少、疲れやすさなどが出たからでは、すでに進行していることも。毎年の健診を忘れずに受けて早めに変化に気付くことが大切です。

今の生活をチェック

当てはまる項目があれば、健診を受けて結果を確認し、普段の生活を見直すきっかけにしましょう。

- ☐ 腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上
- ☐ BMIが25以上
- ☐ 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
- ☐ 喫煙する
- ☐ 家族に糖尿病の人がいる
- ☐ 脂質異常症である
- ☐ 高血圧症である



健診結果の「3つ」を確認 少し高めでも放っておかないで

「自分は大丈夫」と思っている人も、毎年の健診結果をもう一度確認してみましょう。健診で正常高値だったり前年より数値が上がっていたりしたら、生活習慣を見直すサイン。

- ①空腹時血糖 血糖の「今」の状態を確認します
- ②HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー） 過去1～2カ月の血糖の状態が分かります
- ③前年からの変化 基準範囲内でも、毎年少しずつ上がっているなら要注意

	生活習慣の見直しサイン				要受診
	正常値	正常高値	糖尿病予備群	糖尿病疑い	
空腹時血糖	～99mg/dL	100～109mg/dL	110～125mg/dL	126mg/dL～	
	かつ	または			
HbA1c	～5.5%	5.6～5.9%	6.0～6.4%	6.5%～	

ご相談ください お酒の悩み **ID** 002953

お酒は、私たちの生活に深く浸透している一方で、飲み過ぎたり、習慣的に飲酒したりすることで、健康障がいなどにつながります。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、まずご相談ください。

問合 保健予防課／TEL661-9332

相談	市こころの健康相談※ TEL661-9332 平日8:45～17:15
	府こころの健康総合センター※ TEL06-6691-2818 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 TEL090-8577-2278(イトウ)
	AA関西セントラルオフィス※ TEL06-6536-0828 平日10:00～17:00、日曜13:00～16:00

※は年末年始除く

匿名で検査ができる HIV夜間臨時検査を実施 **ID** 133911

保健所では、毎週木曜にHIV検査を無料で行っています。さらに12/1の世界エイズデーに合わせて、夜間にHIV検査を臨時で行います。

検査は匿名で、希望者は梅毒、クラミジア検査も同時に行うことができます。

日時 12/9(水) 18:00～19:00
※結果は12/16(水)18:00～19:00に本人に手渡し

場所 市保健所

料金 無料

内容 血液検査（HIV・梅毒）、尿検査（クラミジア）

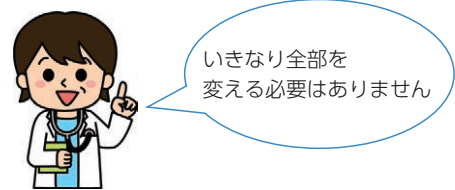
問合 保健予防課／TEL661-9332

申込 11/4(水)～12/8(火)に **HP** **TEL** で
※申込順15人



続けるコツは「頑張りすぎない」

生活習慣の見直しで大切なのは、完璧に取り組むことではなく、無理なく続けること。「これならできそう」と思うことを1つ選んで実践してみましょう。できた日は記録する、家族や友人と一緒に取り組むなど、続けやすい工夫を取り入れるのもおすすめ。



今日からできる「1つだけ」

●甘い飲み物を控える

飲み物は毎日取るものだからこそ、見直しやすいポイント。ジュースや加糖飲料を水やお茶に変えてみましょう。



●食べる順番を変える

野菜、海藻、きのこなど食物繊維の豊富なおかずから先に食べると、血糖の上がり方がゆるやかになります。



●毎日体重を測る

体重の変化に気付くことが大切です。食事や運動習慣を振り返るきっかけにも。



●夜食を控える

寝る前の間食は、血糖が高い状態を長引かせやすくなります。



●座りっぱなしを減らす

1時間に一度は立ち上がり、少し動くようにするだけでも効果的。



●食後に10分歩く

食後の軽い運動は、血糖の急上昇を抑えるのに役立ちます。



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) ID	11/25(水)、12/2(水)・9(水)		不要 (要受診券・マイナ保険証など)
		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] ビロリ菌検査、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) ID	1/13(水)・27(水)	[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、 HP 窓 TEL
まとめて健診+ (プラス) ID ～レディースDay～(午前)	1/20(水)	[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	随時、 HP 窓 TEL
レディースドック(午前)	1/28(水)	[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	随時、 HP 窓 TEL
子宮頸・乳・大腸がん検診(午後)	1/25(月)★	[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	随時、 HP 窓 TEL (保育は TEL)
健康相談会(結果説明+個別相談) (14:00～15:30)	12/18(金)	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 TEL 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)で市国保被保険者に限る(ID 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、まとめて健診=40歳以上、 まとめて健診+ (プラス)=40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		
備考	日時は「健康だより」「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。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