

## 高血糖予防のポイント！

### バランスの良い食事を！

- 食事は腹八分目に
- 1日3回、規則正しい時間に食事を
- 果物は適量に
- 間食や甘い飲み物は控えて
- 脂質と糖質を多く含む食べ物は控えめに

### 主食、主菜、副菜を組み合わせせた食事を！

主食	主菜	副菜
ごはん・パン・麺類など	肉・魚・卵など	野菜・海藻類など
炭水化物(糖質など)	良質なタンパク質や脂肪	ビタミン・ミネラル・食物繊維

### 適度な運動をしましょう！

#### ●有酸素運動が効果的

ウォーキングやラジオ体操など自分の生活に取り入れやすいものを選びましょう。1回に20分以上の運動が理想ですが、朝晩に分けても効果は期待できます。

#### ●少し汗ばむ程度が目安

運動は、きつ過ぎず無理のないペースで少し汗ばむ程度を目安に、毎日の習慣にしましょう。

#### ●日常生活の中で小まめに体を動かす

階段を使う、少しの距離は車に乗らず歩く、テレビを見ながら筋トレやストレッチをするなど、できることから始めましょう。

### BMIを確認しましょう！

BMI(体格指数)を調べて、自分が肥満ではないか確かめてみましょう。BMIが25以上は「肥満」と判定されます。肥満と判定された場合は減量を心がけましょう。

計算方法 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

### アルコールは適量に(1日の適量の目安) ※どれか一つ

ビール ロング缶1本 500ml	日本酒 1合 180ml	ワイン 1~2杯 180ml	缶チューハイ 1缶(7%) 350ml

## はっらつ ウォーキング教室

期日 10月8日(日)・11月19日(日)

※荒天の場合は中止

時間 午前9時30分~11時

会場 西部公園・粕川公園・赤堀コミュニティひろば・伊勢崎市みらい公園(いせさき市民のもり公園)・国定公園・境ふれあいパーク

対象 運動制限のない人

内容 ストレッチ、ウォーキング、脳トレ体操など

参加料 無料

用意する物 タオル、飲み物

申し込み 当日直接会場へ

※参加ポイント6個以上で記念品を差し上げます

# あなたの血糖値は大丈夫？ 生活習慣を見直して元気に！

血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が高い「高血糖」の状態が続くと、糖尿病を発症します。糖尿病は、重症化すると合併症を引き起こし、失明や人工透析導入の要因となります。

生活習慣を見直して、糖尿病の発症や重症化を予防しましょう。

### 問い合わせ

- 健康管理センター(☎23-6675)
- 赤堀保健福祉センター(☎20-2210)
- あずま保健センター(☎62-9918)
- 境保健センター(☎74-1363)

## 高血糖はどうして起こる？

食事によって消化吸収されたブドウ糖は血液中に入り、膵臓から分泌されるホルモン「インスリン」の働きにより、体の細胞に取り込まれ、身体活動のエネルギー源となります。血糖値は通常、ほぼ一定に保たれていますが、インスリンの分泌が不足したり、働きが不十分になったりすることで高血糖の状態になります。

### 血糖値の目安 低値 ← 高値

血糖値	要医療	要注意	適正	要注意	要医療
空腹時血糖(mg/dl)	~59	60~69	70~110	111~125	126~
ヘモグロビンA1c(%)	~4.0	4.1~4.5	4.6~5.9	6.0~6.4	6.5~

出典：一般社団法人 伊勢崎佐波医師会病院成人病検診センター 住民健診判定基準表

### 【空腹時血糖】

10時間以上食事を取らない状態で測定した血糖値

### 【HbA1c】

過去1~2カ月間の血糖値の平均を反映した値

## 糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、遺伝的要因や加齢に加え、食べ過ぎ、運動不足、過度のアルコールの摂取、ストレスなどの不適切な生活習慣により発症します。初期には症状がほとんどありませんが、高血糖の状態が長く続くと全身の血管が傷つきます。細い血管では糖尿病の三大合併症、太い血管では動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中などの発症リスクが高まります。

### 糖尿病の三大合併症

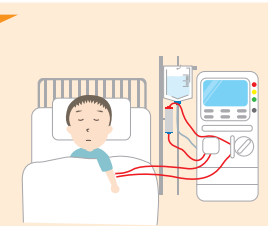
合併症は、日常生活に支障を来したり、命に関わる深刻な事態を招いたりします。

#### 糖尿病性腎症

腎臓の血管が傷つき、腎臓機能が低下することで体内に老廃物がたまり、水分や塩分の調整ができなくなります。

#### 人工透析

糖尿病性腎症が進行すると、人工透析が必要になります。人工透析導入の最も多い要因は糖尿病性腎症によるものです。

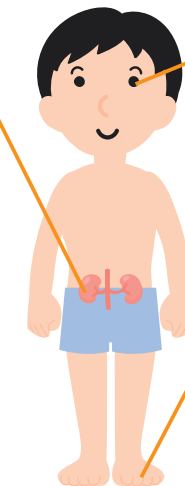


#### 糖尿病性網膜症

網膜の毛細血管に障害が起こり、次第に視力が失われ、失明することがあります。

#### 糖尿病性神経障害

しびれや痛みなどが現れ、進行すると痛みを感じなくなります。悪化すると壊疽(細胞が死滅した状態)になり、その部分の切断が必要となることもあります。



## 生活習慣病に関する健診(特定健康診査)を受けましょう

生活習慣病に関する健診(特定健康診査)を実施しています。受けていない人は、集団または個別健診を受けてください。

※受診券がない場合は、国民健康保険課(☎27-2737)または健康管理センターにお問い合わせください  
※社会保険などに加入している人は、加入している保険者に確認してください

対象 次のいずれかに該当する人

● 国民健康保険に加入している40歳以上の人で、令和5年度の国民健康保険の人間ドックを申し込んでいない人

● 生活保護を受給している40歳以上の人

自己負担金 無料

### 【集団健診(40~64歳)】

期日・時間

● 10月19日(木)=午前9時30分~11時30分、午後1時30分~3時

● 10月20日(金)=午前9時30分~11時30分、午後1時30分~3時、5時~7時

※結核・肺がん検診も上記の日程で実施します。詳しくは市ホームページを確認してください

会場 健康管理センター

【個別健診(65歳以上)】

期間 11月30日(木)まで

会場 指定医療機関



▲特定健康診査の詳細はこちら