



# 健康は自分に贈ることのできる最高のプレゼント ～健診と生活改善で健康づくり～

問健康政策課 本3階  
TEL (23) 7601

多くの市民の方が受診されている特定健康診査について、令和3年度の結果(集団健診)を報告します。

健診は、日頃の生活習慣を振り返る、年に1度のチャンスです。新型コロナウイルス感染症の流行により、全国的に健康診査の受診控えが続いています。健診会場では感染症対策を実施しています。年に1度は健康診査を受診しましょう。



## 令和3年度特定健康診査受診者の結果から見た健康課題

### ○有所見者の状況

男女とも HbA1c が  
入っています！

	男性		女性	
1位	HbA1c	62.9%	HbA1c	64.4%
2位	収縮期血圧	57.7%	LDL コレステロール	45.9%
3位	腹囲	55.6%	収縮期血圧	43.9%

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)とは、過去1～2か月間の平均血糖値を反映し、糖尿病の診断に用いられる検査項目です。血糖値は、食事や運動によって上がり下がりがありますが、インスリンをはじめとしたホルモンによってコントロールされ、一定の値に保たれています。しかし、食べ方の偏りや、体質、内臓脂肪の蓄積、加齢などの要因によって、糖の代謝がうまくできなくなると血糖値が上がり、HbA1cの値が上昇してしまいます。HbA1cが高い状態は、糖尿病の合併症発症や動脈硬化をすすめることがわかっています。

### HbA1cの値の見かた

正常範囲	→	～5.6%未満
保健指導判定値	→	5.6～6.5%未満
受診勧奨判定値	→	6.5%以上
合併症予防予防のための目標値	→	7.0%

※正確な診断には血糖値も併せて評価します

食べ過ぎや偏食、運動不足などの日頃の生活習慣の乱れなどにより高値が続くと、体中の血管がダメージを受けて動脈硬化が進行し、脳卒中や心臓病、糖尿病合併症の危険性が高まります。

健診を受け、自分の体を理解し、その背景にある生活習慣を改善していきましょう。

### 糖尿病合併症 例

動脈硬化・脳梗塞心筋梗塞



糖尿病神経障害・壊疽



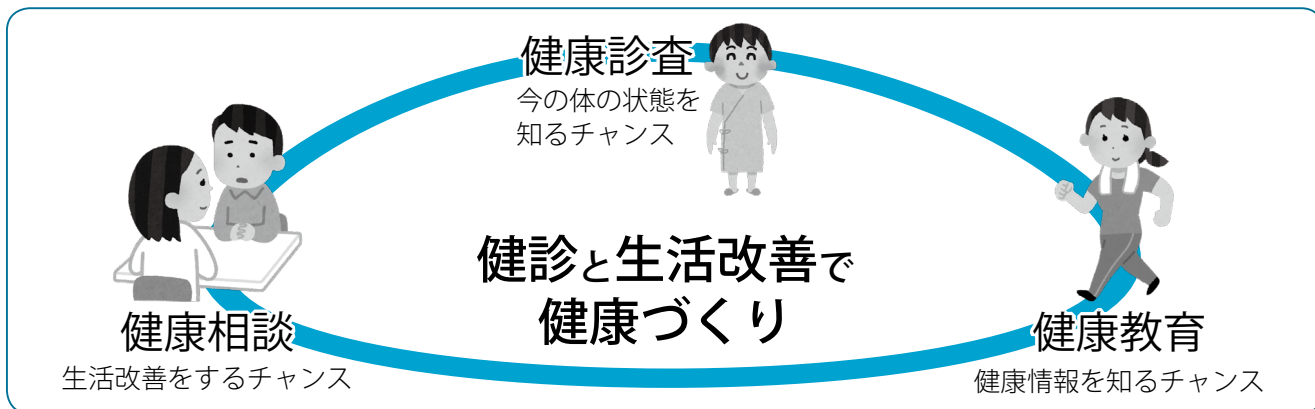
糖尿病網膜症・失明



糖尿病腎症・腎不全



## コロナ禍の今だからこそ！



.....日頃の生活習慣を見直し、自分にあった方法で健康づくりをしていきましょう.....