

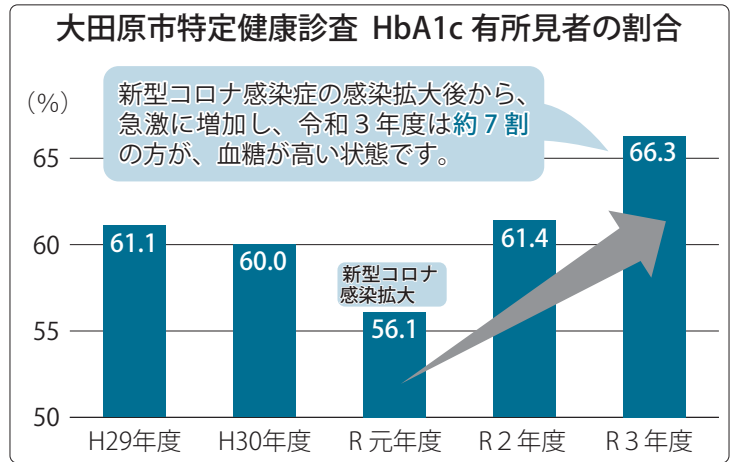
市の特定健康診査(40～74歳)において、血糖値が高い人の割合が増えています。『糖尿病』のリスクは、血液中の糖の量(血糖値やHbA1c)を調べることで分かります。

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)とは?

通常、過去1～2か月間の血糖の状態を反映します。5.6%以上(基準値:5.5%以下)を有所見としています。

なぜコロナ禍で、なぜ血糖が高くなるの?

新型コロナウイルス感染症感染予防のための外出・活動制限により、血糖値を高くする原因となる肥満、運動不足、過度のストレス、深酒、加齢、喫煙などが増えるからです。



血糖値改善体験記『私はこれで結果を出しました!』 Kさん60代女性の場合

退職後の生活変化がきっかけとなって...

- 孫とおやつ
- めん類好き
- 体重増加
- 夜のおやつ
- 主食が多い
- 外食

HbA1cは **8%** に...

血糖コントロールは不良の状態

HbA1c **6.6%**
体重 **-8kg**
に改善!

半年間で...

主治医にもほめられました

市の糖尿病重症化予防プログラムに参加して生活習慣改善を実施

- 間食は週1回のお楽しみにした
- ウォーキングを開始、時間を増やしたりしながら継続した
- 栄養指導で示された自分の食事の適量を守った
- 定期的な受診を継続し、検査や指導を受けた

市では糖尿病重症化予防プログラムや栄養相談事業で、主治医からの指示に基づいた栄養相談を行っています。相談を希望される方は、健康政策課成人健康係(TEL(23)7601)にご連絡いただくか、かかりつけ医にご相談ください。また、市民健康診査受診後に結果説明や保健指導なども行っています。ぜひ、皆さまの健康づくりにお役立てください。