

# 健康 おおたわら塾 増えている高血糖

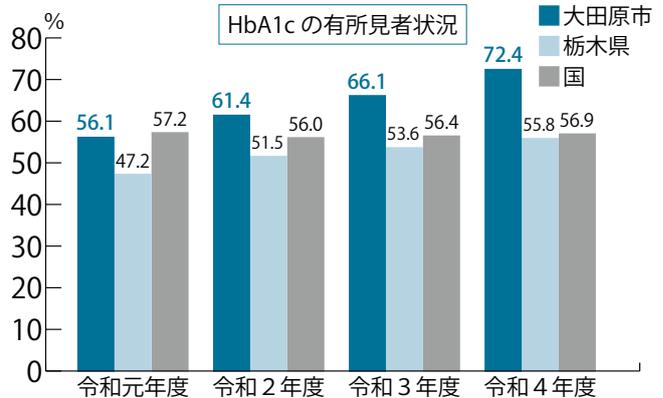
問 健康政策課 本 3階  
TEL 0287(23)7601

令和4年度市民集団健康診査結果(※)において、糖尿病の検査項目(HbA1cが5.6%以上)の有所見者割合が72.4%でした。

HbA1c検査値有所見者状況については、令和元年からの4年間で急激に増えています。

国や栃木県と比較すると、市の増加率ははるかに大きいことがわかりました。

※市民集団健康診査受診者のうち40～74歳の特定健診受診者  
出典：国保データベースシステム



HbA1c(ヘモグロビンA1c)とは、過去1～2か月の血糖値の状態を表します。血糖値が高い状態が続くと、体中の血管がダメージを受けて動脈硬化が進行します。健診結果でHbA1cが「高い」「少し高め」と言われたら、「まだ大丈夫」とそのままにせず生活習慣を振り返りましょう。



## 高血糖改善のポイント

### ① 普段の食事に気を付けましょう

- 食事は3食決まった時間に食べる。
- 食べ過ぎない、間食をしない。
- 脂っぽいものを食べ過ぎない。
- 野菜・海藻・きのこなど、食物繊維を多く含む食品をとる。
- ゆっくりよくかんで食べる。



### ② 積極的に体を動かしましょう

- 外出するときは、早歩きをとり入れる。
- なるべく階段を使う。
- テレビを見ながらストレッチするなど、日常生活での工夫をする。

運動不足・体重増加が気になっていませんか？  
血糖管理には体重管理が重要です。



## 相談事業のご案内

日々の食事の見直しや活動量に見合った食事を知りたいなど、食生活について相談したい方は下記事業をご活用ください。事前予約制となっていますので、申し込み・問い合わせについては、健康政策課 TEL 0287(23)7601 までご連絡ください。

### ① 個別(病態別)栄養相談

市民の健康づくりの一環として、毎月実施しています。管理栄養士・保健師と一緒に食べ方を見直しませんか。

糖尿病に限らず、一人ひとりに合わせた食生活の相談をしています。お気軽にご利用ください。



### ② 糖尿病重症化予防プログラム

糖尿病治療中の方で、栄養相談をご希望の方が対象です。主治医により発行される栄養指導連絡票に基づいた具体的な相談を面談や電話などで約6か月間実施します。昨年度は、利用者12名のうち11名が、糖尿病検査項目(HbA1c)に改善がみられました。

