

# 空腹時血糖 126mg/dl 以上 または HbA1c 6.5% 以上の方へ

～生活習慣改善のサポートを受けてみませんか？～



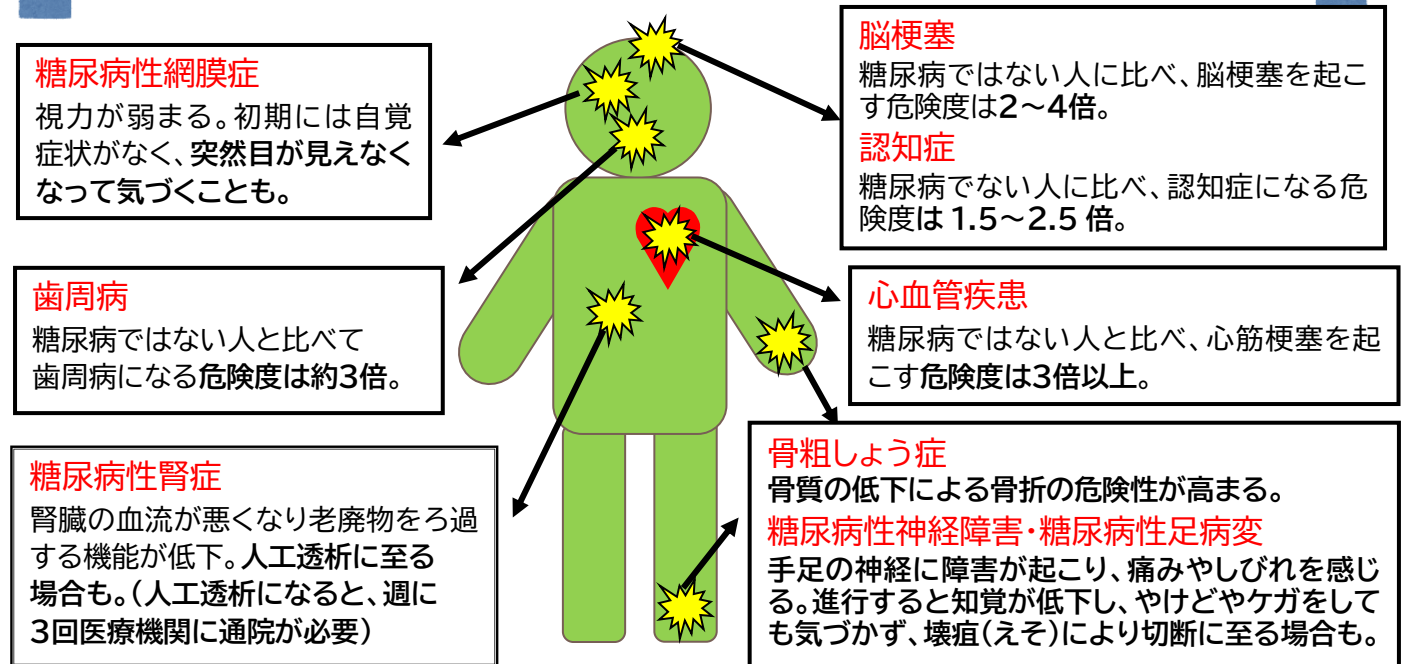
かかりつけ医に相談し、生活習慣をもう一度見直すとともに、今後の対応を確認しましょう

早期発見・早期治療  
が重要です！

## 糖尿病は初期症状がほとんどない！

**食べ過ぎ**や**運動不足**など日頃の生活習慣の乱れなどにより、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、血管が詰まりやすくなります。また、免疫力や傷を治す力が弱まるため、怪我や手術の際に傷が治りにくくなったり、感染症にかかりやすくなったりします。

## 治療をしないでいるとこんな合併症・併発症が！



**がん** 糖尿病では、結腸がん、肝がん、膵がん、乳がん、子宮内膜がん、膀胱がんのリスクが増加。

8割以上の方に数値の改善が見られました！！  
生活習慣改善サポートをご紹介します

次面に続く

やってみよう!

# 生活習慣改善サポートについて



糖尿病は、初期段階では自覚症状が現れない場合が多く、気づいたときには糖尿病に伴う腎症や網膜症などの合併症を発症して、人工透析や失明などで日常生活に影響が出る恐れがあります。

これらの状態を防ぐためには、適切な治療(内服)だけでなく、生活習慣(食事と運動)の改善がとても重要です。

そのため、大田原市では、皆様の糖尿病が重症化しないよう、かかりつけ医と連携し、あなたにあった生活習慣改善のサポートを行っています。

管理栄養士や  
保健師等が対応

## サポート（保健指導）期間：約6か月間

まずは面談で一人おひとりに合わせた食事や運動の計画を一緒に考えます。  
その後、電話や手紙、面談等によりサポートいたします。



## 利用料金：無 料

参加を希望する方は、参加の同意書と、かかりつけ医に記入していただく書類をサポート（保健指導）開始までに提出していただきます。  
その際、文書作成料が必要な場合があります。

## 対 象 者

大田原市国民健康保険被保険者

※保険者が異なる場合は、市の栄養相談が利用できます。

ご利用を  
お待ちしております！



### ★わたしの体験談★

生活習慣の見直しにより、数値が改善した方をご紹介します

○腹八分目にし、白米のおかわりはなくし、  
野菜をたっぷり摂った  
HbA1c 7.2%⇒6.4%に改善！

○食事のバランスに気を付け、甘い飲み物をやめた  
HbA1c 8%⇒7%に改善！

○ベジファーストと1時間のウォーキングを実施した  
HbA1c 7.6%⇒5.9%に改善！

○ごはんの量に気を付け、ウォーキングを開始  
HbA1c 7.3%⇒6.4%に改善！

## お問合せ先

大田原市 健康政策課成人健康係  
住所 大田原市本町1-4-1  
電話番号 0287-23-7601

