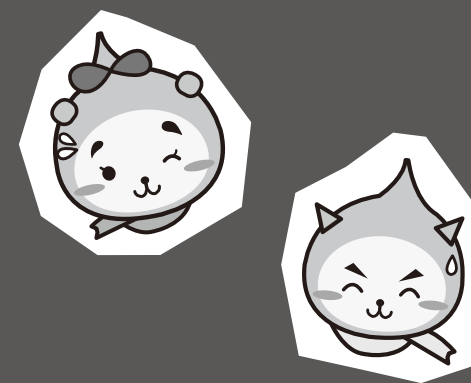


# なつなからだしっぴりまもろう!

生活習慣病予防は、健康寿命を延ばす第一歩です。生活習慣病とは、名前の通り、生活習慣が原因で起こる疾患のことです。糖尿病、脳卒中、心筋梗塞など、命にかかわる病気も含まれています。生活習慣病の中でも、高島市で多いのは糖尿病の方です。市の国民健康保険加入者の外来医療費の割合を見ても、糖尿病が上位になっています。糖尿病がどのような病気か正しく知り、自分の生活習慣を振り返ってみませんか。少しでも改善できることがあれば、生活に取り入れてみましょう。



健康推進課 ☎ (25) 8078

## 糖尿病ってどんな病気?

糖尿病とは、インスリンというホルモンが十分に働かず、血糖値が高い状態が続く疾患です。血糖値が高い状態が続くと、腎不全などの合併症を引き起こす可能性が高くなってしまいます。

糖尿病についてもっとよく知ろう!



## キーワードはHbA1c

健康診断などの血液検査で実施している「HbA1c」という項目は、糖尿病の指標の一つです。「HbA1c」とは、過去1〜2か月前の血糖値を反映する検査項目です。健康診断当日の食事や運動の影響を受けないので、あなたの日頃の正確な血糖値がわかります。

### 健康診断で分かる! 糖尿病チェック!

空腹時血糖値  
126mg/dl 以上  
または  
HbA1c  
6.5% 以上

🚨 糖尿病の可能性があります! 🚨

## やってみよう! 適糖生活

糖質は適量な量を取ることが大切です。意識して過ごしてみよう。

○適正体重を知り、毎日の体重を測定しよう

BMI(肥満度)

を計算すること

で、自分の適正体重が分かります。BMIが22だと、生活習慣病になりにくいと言われています。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)



○自分に適した運動に取り組みよう

近い場所なら徒歩で移動したり、ラジオ体操を始めてみるなど、気軽にできる運動から始めてみましょう。



○手ばかりの飯の適正量を知り、パリンの良食事をいっしょに

手ばかり(すばめた両手にのる量)で、主食の適正量を見てみましょう。もし食べ過ぎているようであれば、一回り小さいご飯茶碗を使いましょう。



○夕食後に間食をとらないよう

間食をとる場合は就寝前は避け、なるべく朝か昼にとるようにしましょう。



運動や食事の工夫など、取り組めそうなことを探してみよう。自分の体を知るために、まずは健康診断を受けることから始めてみましょうか?

## 9月から 集団での健診・がん検診が始まります!

健康診査では、生活習慣病に関わるさまざまな値を知ることができます。健診結果をもとに、保健師や栄養士から生活習慣病を予防するためのアドバイスを受けることができます。

高島市国民健康保険被保険者の方など、市が実施する健診の対象の方には、5月に受診券をお送りしています。

がん検診は、市内在住の方であれば受診していただけます。詳しくはお問い合わせください。

次の二次元コードから詳しい情報をご確認いただけます。

