

糖尿病予防は 血糖値が目安です

血糖値は
少し高めから
要注意！



「糖尿病の疑い」で詳しい検査をしたけれど、「治療の必要はない」といわれ安心した経験のある方はいませんか？

生活習慣病の中でも、とくに糖尿病は全国的に増加しています。香南市でも働きざかりの40歳代から急激に増えています。「血糖値が少し高め」といわれる“境界型”の段階から心筋梗塞や脳卒中などの原因になることがわかっており、放っておくと重大な病気を引き起こします。生活習慣を改善し、長期にわたって **血糖値を適正に維持することが必要です。**

◇予防 3 原則/血糖値を適正に保つ

1 適正カロリーの維持

高カロリーの食事で血糖値の高い状態が続くと、糖尿病への移行が早くなります。また、内臓脂肪が蓄積してくると、インシュリンの働きが低下し、高血糖を招くおそれがあるため、カロリーの摂りすぎには注意しましょう。



2 栄養のバランスを保つ

バランスを考えずにエネルギー制限をすると、身体に必要な栄養素が不足する可能性が出てきます。いろいろな種類の食品を摂るようにしましょう。



3 運動

運動をするとインシュリンの効果が強まります。週に3回、30分程度の、軽く汗をかく運動習慣を身につけましょう。



＜1人分の栄養価＞
エネルギー 280kcal 塩分 2.0g
たんぱく質 17.6g 脂質 12.3g

▼材料（4人分）
豚うすぎり肉 300g
片栗粉 適量
サラダ油 適量
おろししょうが 少々
おろしにんにく 少々
キャベツ 1/4玉
トマト 1個
酢 大さじ3

▲しょうゆ・料理酒
砂糖・水 …すべて大さじ3

- 1) 豚肉は食べやすい大きさに切って、片栗粉をまぶす。
- 2) トマトはくし切りに、キャベツは千切りにして皿に盛る。
- 3) フライパンにサラダ油を熱し、①の肉を焼き色がつくように両面焼く。
- 4) ▲の調味料を混ぜ合わせ、③に加えて煮立たせ、最後に酢を加えて絡ませる。
- 5) 皿に豚肉を盛り付け、煮汁を全体にかける。

★豚肉に含まれるビタミンB1やお酢には疲労回復の効果があります。

*みんなのレシピ… 豚肉のさっぱりしょうが焼き



◇特定健診でチェックしよう！

過去1～2カ月の平均血糖値を反映する「ヘモグロビンA1c検査」が、特定健診の検査項目に入っています。

- 5.4未満…正常
- 5.5以上6.0未満…境界型
- 6.0以上…医療が必要

※上記は目安です。詳しいことは健康対策課までお問い合わせください。



託児つき健康診査のお知らせ

～パパもママも健診へ行こう～

日時：9月4日（金） 9時～11時受付

場所：のいちふれあいセンター

対象：お子さん（生後4ヶ月～未就園児）がいる30歳以上の方

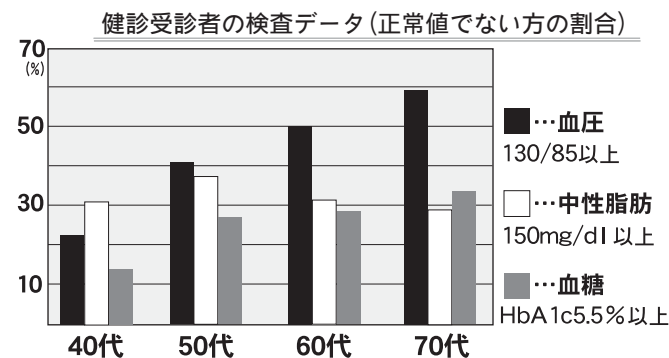
内容：身体測定（身長・体重・腹囲）、尿、血液検査（肝機能・血糖・脂質）、血圧測定、問診、診察
費用：1,000円（健診費用）

※40歳以上の方は国民健康保険加入者が対象です。受診券をご持参ください。

※託児希望の方は8月20日（木）までに申し込みが必要です。



若い世代に生活習慣病が増加！
糖尿病や高血圧などの生活習慣病は、食生活の乱れや運動不足、喫煙や飲酒、ストレスなど不適切な生活習慣を長年続けてきたことが原因となっており、一般的に加齢とともに発症する方が増えてきていますが、香南市では、男女ともに30代から、生活習慣病で医療機関にかかる方が増えていることがわかりました。



働き盛りが危険です！

また昨年度から始まった40～74歳を対象とする特定健診（メタボ健診）ですが、受診された方の結果をみると、40代、50代の働き盛りの方に血圧・中性脂肪・血糖で正常値以外の方が多く見られました。

健診で自分の体を知りましょう

健診を受診すると、自分でも気付かないたくさん体の情報を知ることが出来ます。健診は、自覚症状がないうちからの健康管理に役立ちます。生活習慣病を予防するためにも1年に1回は必ず健診を受ける習慣をつけましょう。

受診券の有効期限は年末です

今年度の特定健診受診券は、12月末日まで有効期限となっています。特定健診は、各地区の集団健診か、健診委託医療機関で受診してください。

Q&A

Q 医療機関で治療中なので、健診は受けなくてもいい？

A 治療中の方でも、74歳までの方は、特定健診の対象となります。定期検査の1回分を特定健診として受診できないか、主治医とご相談ください。

Q 誤って特定健診を2回受けてしまいました。健診費用はどうなる？

A 特定健診は、年度内に1人が1回の受診です。2回以上受診された方には、特定健診にかかる実費分をいただくこととなりますので、ご注意ください。

Q 医療機関で受ける個別健診は予約なしで大丈夫？

A 医療機関によって、時間帯や曜日が決まっている医療機関があります。事前に、必ず確認してください。



生活習慣病は、不適切な生活習慣の積み重ねが原因となっており、加齢と共に発症する方が増加していますが、香南市では30歳代の方に増えている傾向があります。今回は、よくある特定健診の質問についてもお知らせします。