

知って得する 健康コラム



第3期 健康むらた21計画

スー
かん

守ろう！子どもの健康
見直そう！生活習慣
延ばそう！健康寿命

生活習慣予防 糖尿病

現状と課題

日本人の4人に1人は糖尿病か、その予備群と言われています。糖尿病は、自覚症状が無いまま進行するため、自分の健康状態を知るためには、毎年健康診査を受診する必要があります。村田町の特定健診受診率は男性43.2%、女性42.8%と宮城県の平均より低くなっています。また、健診結果に異常があった場合は『来年の健診まで様子を見てから・・・』などと放っておかず、早期に受診することが必要です。特に、糖尿病の判断基準となっているHbA1cが6.5%以上だった方は、必ず受診しましょう。

※HbA1cとは血液中に糖が結合したヘモグロビンがどの程度存在しているかを「%」で表したものです。糖尿病の判断基準の1つで、基準範囲は5.5%以下です。

一人ひとりができること

- ・毎年健康診査を受けましょう。
- ・健診の結果や体調に異常がある時は早めに受診しましょう。
- ・生活習慣病について正しく理解しましょう
- ・正しい食生活と適度な運動を心がけましょう



糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、血糖値が高い状態が長期間続く病気で、進行すると網膜症・神経障害・腎症などの合併症を引き起こすことがあります。また、肥満者や喫煙本数が多い人ほど糖尿病になりやすいことも明らかになっています。

さらに、糖尿病になると狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などを引き起こす動脈硬化が、10～20年程早く進行するともいわれています。

糖尿病を予防するためには？

- ★野菜を先に、ゆっくり噛んで腹八分目
- ★朝食はしっかり食べ、夕食は控えめに
- ★階段を利用する、近所への買い物は歩いて行く等身体を動かす工夫を
- ★適正体重を保つ
- ★禁煙／減煙



≫次回は「生活習慣病～COPD（慢性閉塞性肺疾患）～」について、お知らせします

ほけんセンター ニュース

検診や健康情報をお知らせします

手洗



帰宅時・調理の前後・
食事前など
石けんを使って
こまめに手を洗いましょう

うがい



外出から帰宅したら
うがいをしましょう

適度な湿度



50%～60%を
保ちましょう

換気



1時間に2回程度
窓を開けましょう

免疫力アップ



バランスの取れた
食事と十分な睡眠を
心がけましょう

感染予防には・マスクの着用/せきエチケット*を心がけましょう

- ・年末年始の忘年会や飲み会など、人が集まり飲食する場には少しでも体調が悪い時は参加を見送りましょう
- ・体調に不安がある時は無理せず自宅療養するか医療機関を受診しましょう

*せきをする際にティッシュやハンカチ、服の袖で口や鼻を覆うこと

【問】保健センター 0224-83-2312