

11月14日は「世界糖尿病デー」

健康みちしるべ

問 健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

糖尿病とは、インスリンというホルモンの不足や、その作用が低下することで血糖値が十分に抑えられず、血糖値が高い状態が慢性的に続く病気です。

厚生労働省の調査では、20歳以上の人口で「糖尿病が強く疑われる人」と「糖尿病の可能性を否定できない人（糖尿病予備群）」の合計は約2千万人と推計されており、これは日本の人口の6人に1人に該当する数値です。

糖尿病は誰にでもかかりうる身近な病気ですが、生活習慣を改善することで予防できます。

健診数値の見方

糖尿病は、主に血液検査における

「空腹時血糖」と「HbA1c」により判断することができます。

● 空腹時血糖（mg/dl）／（正常）～99（生活習慣の見直しが必要）

100～125（治療が必要）

● HbA1c（%）／（正常）～5.

今日からできる糖尿病予防

①規則正しい生活

血糖値が高い状態が続くと、血液にあふれた糖が全身の血管を傷つけ、血管が硬く、狭くなり、血液が滞り、全身にさまざまな合併症を引き起こします。

5（生活習慣の見直しが必要）～6～6・4（治療が必要）～6・5～

- 食事は規則正しく取りましょう。欠食すると、次の食事で高血糖になります。また、ゆっくり込んで食べることを意識することで満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。
- ②食生活の工夫

毎日の生活リズムが整うと、食生活の改善や運動の習慣も取り入れやすくなります。起床・就寝時間、食事の時間、運動の時間を決めてみましょう。

③小まめに体を動かす

食後30分～1時間後にジョギングや散歩などの運動をするのが理想的ですが、エレベーターではなく階段、テレビを見ながらストレッチなど、普段の生活の中で体を動かす量を増やす工夫が大切です。

糖尿病はある日突然、血糖値が高くなるわけではありません。ゆっくりと血糖値が高くなり、糖尿病に至るまで何年とかかります。定期的に健診を受け、自分自身の健康状態をチェックしましょう。

40～74歳の有田川町国民健康保険加入の方は、特定健診が無料で受けられます（人間ドックの場合は自己負担が必要になります）。受診方法の詳細については、健康推進課（金屋庁舎）までお問い合わせください。

乳幼児を子育て中の皆さまへ

子育て支援センターは
皆さまの子育てを応援します！

秋！みんなでおでかけ！

- 日時／11月20日(木) 10:00～11:00
- 集合場所／きびドーム駐車場
- 定員／10組程度
- 参加費／無料
- 持ち物／飲み物・おやつ・タオルなど
- 申し込み／11月6日(木) 8:30～12:6

開設日時など		
あそびのひろば	金曜日(11月7日・14日・21日・28日) ※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。	10:00～11:00 13:45～14:45

※実施状況や毎日の予定表などは、町ホームページでもお知らせしています。

子育て支援センターでは、一時預かり保育を行っています。
詳しくは町ホームページをご覧いただけ
お気軽にお問い合わせください。

子育て支援センター ☎ 52-5474 (ファックス兼用)

