



健康増進課 健康支援係
ひらの ゆみこ
平野 由美子 保健師

～みんなで始めよう～ 糖尿病予防

目 本全国で糖尿病の患者は約 1,000 万人になり、6 人に 1 人が糖尿病とされています。令和 4 年度の町の健診において、質問票で「糖尿病の薬を内服している」と答えられた方は 10.4% にのぼり、増加傾向です。（※図 1）

また、令和 4 年度に町でかかった国保の医療費のうち、糖尿病の占める割合は 8.3% で、前年度に比べて 0.6% 増加しています。（※図 2）

図 1 健診の質問票で「糖尿病の服薬あり」と回答した割合

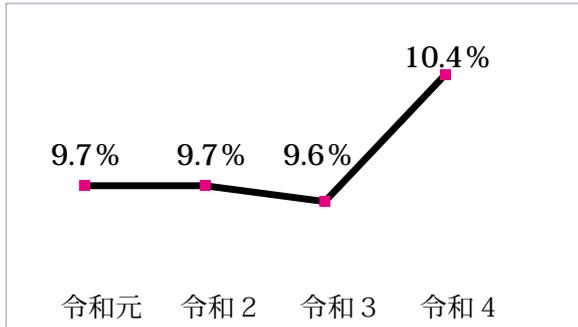
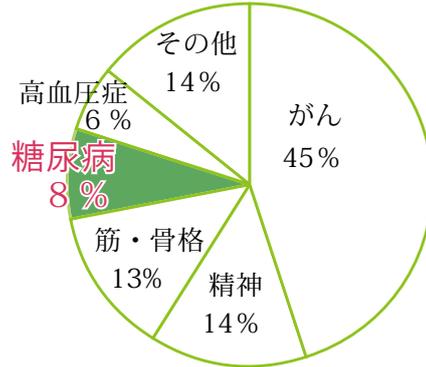


図 2 令和 4 年度に町でかかった国保医療費の割合



血液検査で調べることができます

血液検査で空腹時血糖値とヘモグロビン A1c を指標として調べることが多く、この検査により、「正常型」、「糖尿病型」、糖尿病予備軍の「境界型」のどれに該当するのかが分かります。

▼自分の状態を確認してみましょう

判定区分	正常型	境界型	糖尿病型	診断
△ヘモグロビンA1c	4.6～5.9%		6.5%以上	糖尿病 合併症
血糖測定時間	空腹時血糖値 110mg/dL未満	糖尿病予備群	126mg/dL以上	
	(負荷後2時間) (75g軽口ブドウ糖 負荷試験)		140mg/dL未満	
(随時血糖値)	200mg/dL未満は正常型・境界型の判定には使用しない。		200mg/dL以上	

「糖尿病」のこわいところ

- 自覚症状がほとんどなく、気付いた時にはかなり進行していることが多い。
- 治療せずに放置すると、「三大合併症」と呼ばれる腎症・網膜症・神経障害が起こる恐れがある。
- 心筋梗塞や脳卒中など死亡リスクが高い病気にかかりやすくなる。

糖尿病予防のカギ

糖尿病予防に効果的なのは、バランスの取れた「食事」と適度な「運動」の組み合わせです。食生活を整え、肥満予防になる健康的な食事を心がけましょう。また、運動は血糖値を下げるだけでなく、筋肉の衰えや骨粗しょう症の予防にも有効です。

糖尿病は、発症すると治る病気ではないため、通院・服薬を継続する必要があります。そうならないために、定期的に血糖値とヘモグロビン A1c の検査を行い、糖尿病の予防・早期発見をすることが大切です。



すごいな！むし歯のない子



まお
佐藤 万臣くん
(芝草)



ひより
伊藤 陽咲ちゃん
(堀越)

7月6日、3歳児3人を対象に健康診査を行った結果、2人にむし歯がありませんでした。