

「もっと知ろう！糖尿病！」

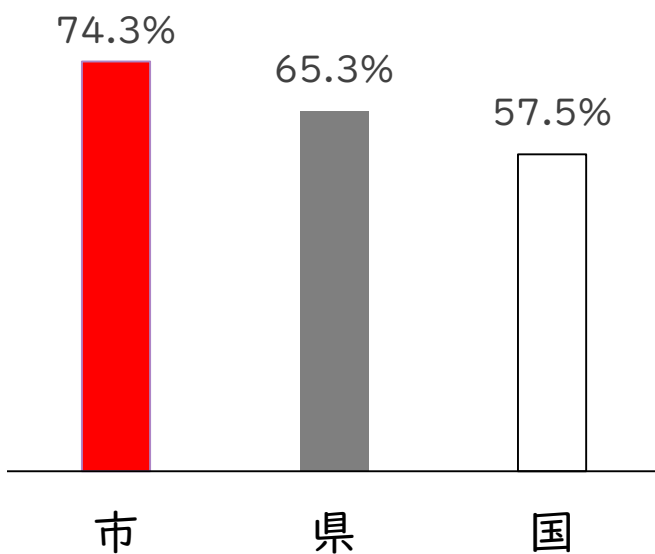
生活習慣病の中でも、代表格とも言える「糖尿病」

実は射水市は糖尿病と糖尿病になる一歩手前の人が多いんです。

痛みなどの自覚症状がなく進行するとこわい糖尿病ですが、だからこそ**予防が大事！**

～この機会に糖尿病予防について、真剣に考えてみませんか？～

射水市の糖尿病の現状と課題(令和3年度)



出典:令和3年度 KDBシステム(様式5-2)健診有所見者状況, 国保分(74歳以下)HbA1c5.6%以上

射水市は
糖尿病・糖尿病予備群が多い！

自分の結果を確認しましょう

HbA1c(%)判定区分

HbA1cを調べると、過去1~2か月の平均的な血糖の状態が分かります

正常域	境界域	糖尿病域
5.5以下	5.6~6.4	6.5以上

要注意

このままだと糖尿病になるかも…

要受診

医療機関に受診し、血糖値の治療を！

糖尿病が重症化すると、**様々な合併症**を引き起こします。
症状は「し・め・じ」の順に現れます。

し

神経

糖尿病性神経障害

…壊疽、足の切断

め

目

糖尿病性網膜症

…失明

じ

腎臓

糖尿病性腎症

…人工透析



射水市では皆さんの糖尿病の進行段階にあわせて、受診勧奨や相談会、保健指導など様々な対策を行っています。

発症させない・悪化させない・重症化させないのために、医師・看護師・保健師・栄養士と、あなたにあった健康的な生活を考えてみませんか？



ムリなくできる血糖値を下げるコツ

食事

1日3食、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を心がけましょう。

- 食事は野菜から食べると、血糖値の上昇が緩やかに
- 主食の重ね食い(ごはん、パン、麺類)は、血糖値が急上昇するためご注意ください
- ジュースや清涼飲料水には糖分がたっぷり! 普段の飲み物には、お茶や水がおすすめ



運動

ウォーキングなどの有酸素運動は、内臓脂肪を減らし、血糖値の上昇を抑える効果があります。筋トレと組み合わせると、基礎代謝もアップしさらに効果的です。

- 歩幅を少し広げて、いつもより早歩き(10分で約1,000歩)
- テレビを見ながらスクワット(目安は10回)
- テレビや動画で体操習慣を



スマートライフプロジェクト
おうちで+10
超リフレッシュ体操動画など



体重

適正体重の目安を知り、太りすぎや痩せすぎに注意しましょう。

適正体重の目安

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

やせ	適正	肥満
18.5未満	18.5~25 未満	25以上

禁煙

喫煙は血管を傷つけ動脈硬化を進行させます。

