



今年の健診の結果はいかがでしたか？

「血糖値高めかな」はまだ引き返せます！

■健診結果を確認しましょう

検査項目	検査から分かること	生活見直し値	受診お勧め値
空腹時血糖 (mg/dl)	血液中のブドウ糖を調べることで、糖尿病の有無や程度が分かります。	100以上	126以上
HbA1c (%)	過去1～2か月の平均的な血糖値が分かります。	5.6以上	6.5以上

⇒「受診お勧め値」に当てはまったら要注意！糖尿病は重症化を予防できます。

病院を受診して、生活習慣を見直しましょう。



■糖尿病ってどんな病気？

インスリンの働きが不足する

すい臓から分泌されるインスリンは血液中のブドウ糖(血糖)を細胞に取り込み、血糖値を調整する働きをしています。

糖の取り込みが低下する

生活習慣等が関係して、インスリンの働きが不足すると、ブドウ糖が細胞内に取り込まれなくなります。

高血糖になる

血液中にブドウ糖があふれて血糖値が高くなります。

血管が障害される【合併症】

高血糖が続くと全身に様々な悪影響を与えます。初期は無症状ですが、血糖値が高くなり糖尿病が長引くと自覚症状が現れます。

■糖尿病の合併症

糖尿病になると、様々な合併症になるリスクが高くなります。

糖尿病の3大合併症は、なりやすいとされている以下の順に、「しめじ」と覚えましょう。

- し ・神経障害:手足のしびれがおこります。
- め ・網膜症:失明の危険があります。
- じ ・腎症:人工透析の原因第1位です。



合併症が進行してからでは治療が困難になります。

症状のない初期に治療を始めることが大切です。

■生活習慣改善のポイント

食事

【体重を量る】

- ・朝晩体重を量って増減をチェックする。

【エネルギーの取り過ぎに気をつける】

- ・腹八分目を守る。食器を小ぶりにする。
- ・コンビニ食等は栄養成分表示でエネルギー量を確認する。
- ・間食や飲み物の糖分に気をつける。

【食べ方を工夫する】

- ・早食いをせずによくかんでゆっくり食べる。
- ・野菜・魚・肉・炭水化物の順で食べる。



運動

【歩数を計る】

- ・1日の歩数をチェックする。

【運動不足を3ステップで解消】

- ①今よりも、1日10分多く体を動かす。
(例) 意識して階段を使う、少し遠回りして歩く等
- ②歩行かそれ以上の強度の身体活動を毎日30分行う。
(例) ウォーキングをする、自転車に乗る等
- ③②の運動を週150分以上行うことを継続する。





感染しない、させないために 日常生活で予防しましょう

寒くなり、インフルエンザ等の感染症が流行する季節になりました。
感染しない、させないために、以下のことに注意して予防しましょう。

- ☐ 十分な睡眠・栄養・保温を心がけ、体調を整える
- ☐ うがいや手洗いを日常的に行う
- ☐ マスクは隙間がないように、あごのあたりまで覆う
- ☐ インフルエンザ等の予防接種を受ける
- ☐ 室内を適度な湿度(40～70%)に保つ



かからない、うつさないために徹底しましょう

うがい



手洗い



咳エチケット



問 健康推進課(北館2階)

●健康レシピ「たらの野菜南蛮だれ」



材料・下処理(2人分)	作り方
たら(切り身) ……………2切れ(160g) 塩 ……………少々 酒 ……………小さじ1 片栗粉 ……………大さじ1/2 サラダ油 ……………大さじ2 玉ねぎ(千切り) ……………1/4個(50g) ピーマン(千切り) ……………1個(40g) にんじん(千切り) ……………1/4本(20g) ごま油 ……………大さじ1 A(酢 大さじ2、砂糖・しょうゆ 各大さじ1)	①たらに塩、酒をふり、10分程度おいてキッチンペーパーで水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。 ②フライパンにサラダ油を熱し、①をこんがり焼き、器に取り出す。 ③フライパンにごま油を熱し、玉ねぎ、ピーマン、にんじんを炒める。 ④ボウルにA、③を入れ混ぜ合わせ、②の皿に盛り付ける。 【管理栄養士コメント】 Aに刻みとうがらしを少し加え、ピリ辛に仕上げててもおいしいです。

1人当たり栄養価 エネルギー 277kcal、たんぱく質 15.4g、塩分 1.7g / レシピ提供 市食生活改善推進協議会

●健康づくり事業

☎がついているものは、事前予約制です。

(詳細は、広報清須4月号折込の「令和6年度清須市健康づくり事業」又は市HP参照)

名称	実施日	会場	実施時間	主な内容等	ID
☎食事なんでも相談 ☎禁煙サポート相談	12/16(月)	健康推進課 (北館2階)	13:30～ 14:00～ 14:30～ 各30分間	管理栄養士、保健師による相談	496719108
☎心の健康相談	12/23(月)		13:30～ 14:30～ 15:30～ 各50分間	臨床心理士による相談	216615676