

# 生活習慣病の1つである「糖尿病」。 血糖値に問題を抱える方が増加。

肥満度は県平均を下回るも  
血糖値の高い方が多い

平成21年度袋井市国民健康保険に加入している方のうち、特定健康診査を受けた40〜74歳で、血糖の判定が要受診（HbA1c6.1%以上）の方は、11.4%で、県の平均8.1%に比べ、3.3%上回っていることが分かりました。

また、血糖値がちょっと高め（HbA1c5.2〜6.0%）の方も、55.1%で、県の平均48.7%よりも多く、実に2人に1人以上が血糖値に問題があるという結果でした。

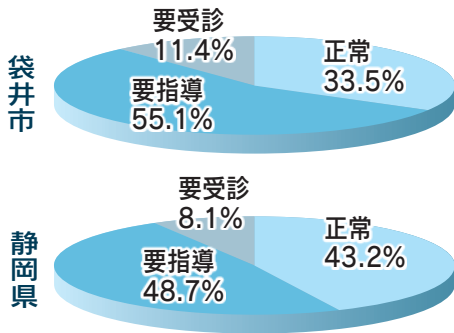
さらに、平成22年度若い世代の健診（18〜39歳）を受けた方のうち、血糖値が「ちょっと高め」だった方は、5人に1人いるという結果でした。

また、肥満（BMI25以上）と判定された方は、19.3%で、県の平均20.4%よりも少ないことから、「太っていないのに血糖値が高い」という方が多く、やせているから糖尿病は心配ない」というわけではな

## 数値

### で見る 袋井市の状況

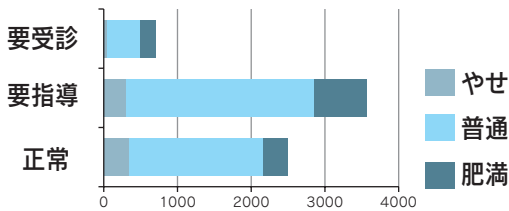
#### HbA1c値の結果



#### HbA1cの基準値

- ▽正常…5.1%以下
- ▽要指導…5.2%以上6.0%以下
- ▽要受診…6.1%以上

#### 血糖値と体格の関係



平成21年度袋井市国民健康保険特定健康診査の結果

# 糖尿病

しっかり予防して  
健康な生活を

「やせているから大丈夫」  
皆さん、そう思ったことはありませんか。  
糖尿病は、だれでもかかるおそれのある病気です。  
普段から、しっかり予防して、いつまでも健康な生活を  
送りたいしょう。

健康づくり政策課健康指導1係 ☎421-7275

## HbA1c(ヘモグロビンエー フ)ってなに?

血糖値は、その時の食事内容、体調、ストレスなどによって変化しやすい不安定な値です。一方、HbA1c(グリコヘモグロビンともいいます。以下HbA1c)は、過去1〜2か月の血糖の状態を表すもので、自身の血糖状態を知る上で、とても重要な数値の1つです。

日本糖尿病学会では、糖代謝異常の判定区分として、HbA1c5.6〜6.0%の場合は、糖尿病の疑いが否定できないとしています。

また、現在糖尿病でなくても、H

bA1cが5.2〜5.5%の場合も、将来糖尿病の発症リスクが高いグループと考えられ、さらには、高血糖の程度が軽い場合でも、動脈硬化のリスクが増加するといわれています。

「血糖値がちょっと高めだけれど、今のところ大丈夫」といわれていても、糖尿病を予防するためには、普段からバランスのとれた食生活や適度な運動を心掛けることが必要です。



## 参加者体験談 すまいるプログラムに 参加しました

◇糖尿病を予防するために大切な栄養や運動を講義と実技で学ぶ「すまいるプログラム」。平成22年度には、30～69歳で、血糖値がちょっと気になる54人の方が参加しました。



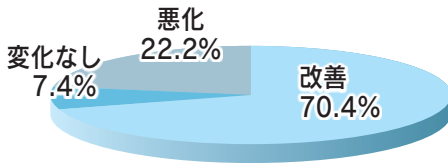
実技

講義

### 1 改善の結果

◇参加者54人のうち、70.4%の方のHbA1cが改善。中性脂肪、コレステロール、尿酸値などを含めると、参加者全員に何らかの改善が見られました。

#### 参加者のHbA1c変化



### 2 参加者の体験談

参加者 Aさん (61歳女性)

検査項目 (単位)	開始前	終了時
HbA1c (%)	5.4	5.1
LDLコレステロール (mg/dl)	139	116

いつも夕食後にお菓子など甘いものを食べていましたが、良くないことが分かり、昼食後に食べるように変えたり、ほかの時間には甘いものを食べるのをやめたりしました。

教室で教えてもらった有酸素運動や筋肉トレーニングを続けています。

参加者 Bさん (35歳女性)

検査項目 (単位)	開始前	終了時
HbA1c (%)	5.8	5.4

食事をする時は、野菜を初めに食べると良いと聞き、先に野菜料理を食べるように変えました。間食も減らし、教室で教えてもらった運動を家でも実践しました。



「健診を受けましょー！」  
糖尿病は、自覚症状が出にくいため、治療が遅れ、全身に様々な合併症を起こすことがあります。  
血糖値が高いかどうか知るためには、血液検査を受けることが有効です。糖尿病だけでなく、そのほかの病気を予防するためにも、年に一度は健診を受けましょう(市で行っている健診は、広報ふくろい、市のホームページをご覧ください)。

### 血糖値が気になる方「すまいるプログラム」に参加しませんか

◇市では、糖尿病を予防するために大切な栄養や運動を講義と実技で学ぶ「すまいるプログラム」を実施しています。ぜひ、ご参加ください。

対象 市内在住で、最新の健診結果の値が、次の①～③に当て

はまり、A～Cの全日程に参加できる方

①18～39歳で、HbA1cが5.2～6.0%

②40～69歳で、HbA1cが5.3～6.0%

③45～65歳で、LDLコレステロールが120～160mg/dl

※いずれも生活習慣病(糖尿病・脂質異常症・高血圧など)で治療中の方を除く。

申込方法 電話または、ファクスで住所、氏名、電話番号をお申し込みください。

申込締切 6月10日(金)



A…プログラムの初回と最終回に市内医療機関で血液検査または、頸部エコー検査の実施

B…医師の講演会に参加 (9月29日(木)午後または、10月6日(木)午後)

C…検査結果説明会への参加と食事指導・運動指導の受講 (下表のとおり)

回	水曜日コース	金曜日コース	内容
1	8月3日(水) 13:30～15:00		健康は宝物(精密検査結果返却と講話)
2	8月17日(水) 13:30～15:00	8月26日(金) 10:00～11:30	糖尿病の改善法、悪玉コレステロールを減らす方法
3	8月31日(水) 13:30～15:00	9月9日(金) 10:00～11:30	高血圧の話
4	9月14日(水) 13:30～15:00	9月22日(木) 10:00～11:30	病気の予防・治療には有酸素運動
5	9月28日(水) 13:30～15:00	10月7日(金) 10:00～11:30	病気の予防・治療には筋肉が必要
6	10月12日(水) 13:30～15:00	10月21日(金) 10:00～11:30	間違った健康情報
7	10月26日(水) 13:30～15:00	11月4日(金) 10:00～11:30	バランスのとれた食事とは

所 ▽1回目…袋井保健センター ▽2～7回目…風見の丘フィットネスルーム  
定員 各コース15人(申込多数の場合は、HbA1cとLDLコレステロールの数値が高い方が優先)

◇このすまいるプログラムは、加入している各医療保険者が実施している特定健診を受け、特定保健指導(積極的支援・動機付け支援)の対象で、保健指導を受けている方は対象外です。

☎健康づくり政策課健康指導1係(袋井保健センター)

☎42-7275 FAX42-7276