

11月健康だより

発行：新庄市健康課

発行日：R2.11.1

あなたは **高血糖**の心配 あいませんか？

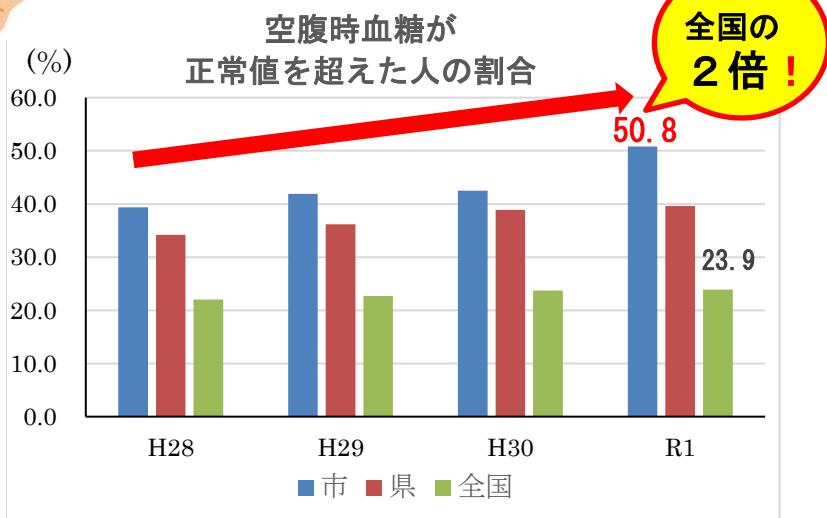
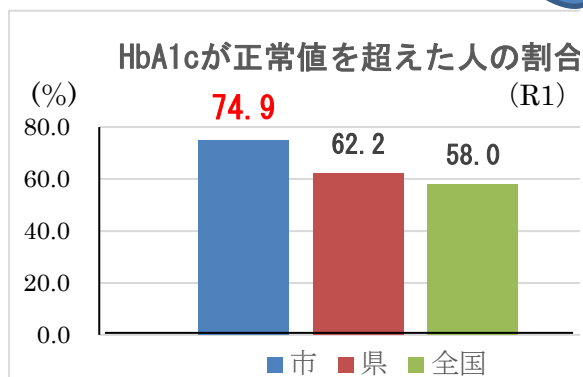
健診結果で確認！！



ご自分の『血糖値』把握していますか？

生活習慣に起因する2型糖尿病が増えています。糖尿病は、慢性的に血糖値が高くなる病気です。初期には自覚症状がなく、気づかぬうちに進行し、命に係わる様々な合併症を引き起こす恐れがあります。

新庄市の令和元年度の特定健診（国保40～74歳）の結果では、**半数以上の人**が**正常値を超え**ています。



放っておくと.....



.....全身の血管の損傷が進む

- * 心筋こうそく
- * 狭心症
- * 脳こうそく

- * 腎症（人工透析）
- * 網膜症（失明）
- * 神経障害（足の切断）
- * 歯周疾患（歯の喪失）

高血糖の予防・改善スタート！ その選択が未来を変える

食事

1日3食、規則正しく

主食・主菜・副菜を揃え
バランスよく

野菜をたっぷり
1日5皿を目標に



ゆっくり・よく噛んで
腹八分目

× 早食い

× やけ食い

× ドカ食い

食べる順番は、
おかずが先でごはんは最後
①野菜 ②肉・魚 ③ごはん

血糖値の上昇をゆるやかにします



× 朝食抜き

× 夜食



× 炭水化物の重ね食べ

飲み物は、甘く
ないものを選ぶ



お酒は控えめに
休肝日をもつ

運動

1日20~30分 食後が効果的！
まずは、
今よりプラス10分の運動を

禁煙

タバコは血管に更にダメージ
を与え**動脈硬化を加速**
早急に禁煙を！



次に該当する人は

空腹時血糖：**126 mg/dl 以上**
HbA1c：**6.5%以上**

迷わず すぐに
お医者さんへ



生活習慣の見直し・改善方法については

◆◆定期健康相談◆◆ ご利用ください

とき 毎週金曜日

午前9時00分~11時30分

ところ 市保健センター

担当 保健師・栄養士

※健康課へ、お電話でご予約ください

*** 歯周疾患と糖尿病 ***



ハチマルニイマル

目指せ8020

糖尿病になると歯周疾患になりやすく、また、歯周疾患になると血糖のコントロールが悪くなります。歯周疾患も糖尿病も早期発見・早期治療が大切です。

令和2年度の歯周疾患検診は、12月末までです。対象となる40・50・60・70歳で歯科受診が遠ざかっている方は、ぜひ、検診を受けましょう。

<お問い合わせ先> 新庄市健康課健康推進室 ☎ 29-5791