

2026 年

1 月健康だより



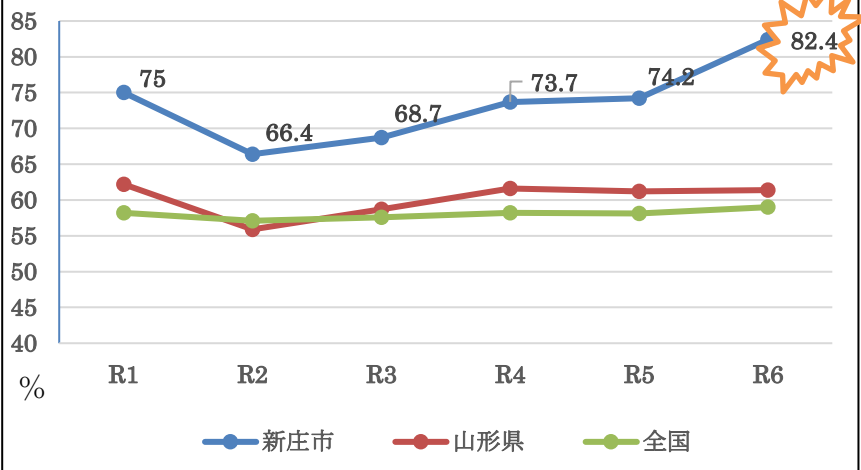
発行：新庄市健康課

発行日：R8.1.5

新庄市では、特定健診を受けた方（国民健康保険加入）のうち、8割は血糖が高く、国・県を大きく上回る結果でした。高血糖の人は年々増加傾向にあります。糖尿病は自覚症状がないため、そのまま放置したり、治療していたのに勝手に中断してしまったりする人が少なくありません。

健診で「要治療」「要精密検査」の結果がきたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

特定健診結果におけるHbA1c5.6%以上の割合



●糖尿病とは

空腹時血糖：100mg/dL 以上

※HbA1c：5.6%以上

随時血糖：100mg/dL 以上

尿糖：+以上

健診結果がきたら、この数値に注目！
これ以上だと糖尿病予備群です



※HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）とは過去1～2か月の血糖値の平均状態がわかるものです

●糖尿病の何がこわいの？ ⇒ 「合併症」

糖尿病は自覚症状がほぼなく気づきにくいいため、重症化するのがこわいところ。年に1度は健診を！
合併症は「し・め・じ」「え・の・き」で覚えましょう。

① 神経障害

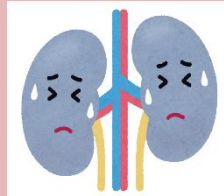
② 網膜症

③ 腎症

④ 壊疽

⑤ 脳血管疾患

⑥ 虚血性心疾患



●糖尿病を予防するためには・・・生活習慣を見直しましょう！

3食きちんと
バランス
良く

肥満の人は
減量を

今より10
分多く動く

禁煙と節酒

かんえん



肝炎ウイルス検診はお済みですか？

令和 8 年 3 月 31 日時点で 41 歳、46 歳、51 歳、56 歳、61 歳、66 歳になる方で過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方を対象に、『肝炎ウイルス検診無料受診券』を発行しています。

まだお済でない方は、お早めに！！

有効期限：令和 8 年 2 月 28 日

詳しくはこちらをご覧ください ⇒



※無料受診券を紛失された方は、健康課までご連絡ください。



令和 7 年度 新庄かむてん健康チャレンジ



かむてん©新庄市×富樫義博



ご参加ありがとうございました



800 ポイント達成上位 150 名の方に、クオカードを送付いたします。
該当者は、発送をもって代えさせていただきます。

データ送信は、
お早めに！

【データ送信期日】令和 8 年 1 月 15 日まで
お早めに送信ください。

引き続き、健康維持に努めましょう！！