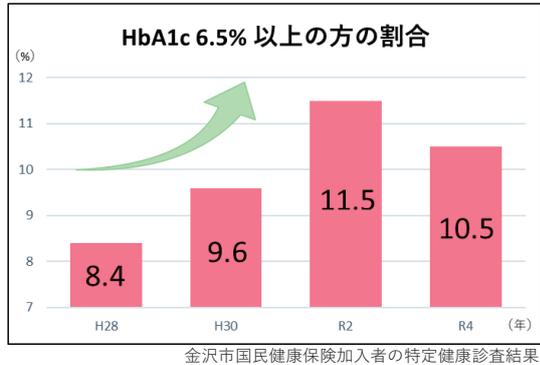


# 糖尿病を見逃していませんか

もしかしたら**血糖値**が高くなっているかもしれません

## 金沢市民の10人に1人が糖尿病の可能性が高い!?

金沢市国民健康保険加入者の健診時の血液検査結果では、**HbA1c<sup>※1</sup>**が6.5%以上の方が近年10%を超えています。



※1 **HbA1c**とは

- ・採血時から過去1~2か月間の平均血糖値を反映しています
- ・糖尿病の診断に用いられる検査の一つであり、血糖コントロール状態の指標ともなります

(血糖値) 血液中に含まれるブドウ糖の濃度直前の食事に影響されます



糖尿病は血糖値を下げるホルモンである「インスリン」の不足や作用低下によって血糖値が上昇してしまう病気です。自覚症状がほとんどありません。治療せず放置してしまうと、症状が出てくる頃には重症化しており、様々な合併症を引き起こします。

## ご自分のHbA1cの値を知っていますか？

自分の血液検査の結果と照らし合わせてみましょう。

	健診判定による正常域	要注意	糖尿病が否定できない	診断基準による糖尿病型	
HbA1c (%)	~5.5%	5.6~5.9%	6.0~6.4%	6.5~6.9%	7.0%~



動脈硬化は早い段階から始まっています

症状がないから大丈夫と思いませんか？

**大血管障害の危険！**  
(脳梗塞や心筋梗塞)

加えて

**3大合併症の危険！**  
(神経障害、網膜症、腎症)

自覚症状はほとんどない

血糖値が高い状態が続くと血管が傷つき、動脈硬化を起こすようになります。特に、脳や心臓の血管が影響を受けやすく、脳梗塞や心筋梗塞の原因となります。また糖尿病は、大血管障害や3大合併症を引き起こすだけでなく、感染症や歯周病、悪性腫瘍など全身の病気を悪化させる要因になります。

**年に1度は健康診査を受け、自分のHbA1cを確かめましょう。**

# 糖尿病を予防するために始めましょう！

## 1. 健診

健康状態を確認するために、まず健診！

年齢や加入の健康保険の種類によって、特定健康診査・若年者健診の受診方法・検査項目・受診料金が異なります。

金沢市すこやか検診・集団検診では、国が定める検査項目を上回る項目を実施（受診料金は1,000円前後。免除となる方もいます）

「金沢市健康診査」  
詳しくはこちら



## 2. 栄養

血糖値をあげないための食べ方

適切なエネルギー量を摂取しましょう。

適切なエネルギー量(kcal)…  $\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$  × **仕事の強さ**

例) 【身長が165cmでデスクワークの方】  $1.65\text{m} \times 1.65\text{m} \times 22 \times 25 = \text{約}1,500\text{kcal}$

※仕事量等によって異なります

【身長が175cmで立ち仕事が多い方】  $1.75\text{m} \times 1.75\text{m} \times 22 \times 30 = \text{約}2,020\text{kcal}$

主食・主菜・副菜を揃えたバランスのよい食事を心がけましょう。

炭水化物（ごはん、パン等）は適切な摂取エネルギーの40～60%が目安  
たんぱく質（肉、魚、卵等）は適切な摂取エネルギーの20%までが目安



朝・昼・夕の3食を規則正しい時間に、ゆっくり食べましょう。

朝食を欠食すると食事の間隔が長く開き、昼食後の血糖値があがりやすくなる  
夜間遅い時刻の食事でも血糖値があがりやすくなる

野菜は1日350g摂りましょう。

生野菜なら両手3杯分、ゆで野菜なら片手3杯分が目安  
緑黄色野菜は120g以上に

緑の濃い葉物野菜・キノコ類・海藻などに含まれる食物繊維は、食事のはじめに摂ると腸からの糖の吸収を穏やかにして血糖値の急上昇を防ぐ

野菜の効果は他にも、肥満の予防、食欲の抑制、血圧を下げる、免疫を高める、がある



緑黄色野菜120g以上

淡色野菜230g以上

野菜350gの目安

野菜摂取促進事業「たべまっし野菜350」  
詳しくはこちら



## 3. 運動

今よりも少しでも多く身体を動かそう！

※通院中の方はかかりつけ医に相談してから始めましょう

有酸素運動とレジスタンス運動を行いましょう。

有酸素運動はウォーキングやラジオ体操など（1日の歩数 高齢者約6,000歩以上、成人約8,000歩以上）  
レジスタンス運動はスクワットやダンベル体操など（週2～3日） 出典：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

生活の中で活動量を増やしましょう。

なるべく階段を使う、背もたれに寄りかからず座る、自動車に乗らず歩くなど

血糖値が高くなる食後1時間頃に運動をすると効果的です。

【かなざわ健康ポイントに参加してみませんか】

歩数等に応じてポイントを獲得すると抽選でAmazon健康支援商品券が当たります

「かなざわ健康ポイント」  
詳しくはこちら



【問合せ先】金沢市健康政策課 電話：076-220-2233 FAX：076-220-2231