

## 糖尿病の正しい知識を

日本では、糖尿病に罹る方が増えていることが問題になっています。全国では約890万人、栃木県内では、約8万3千人(令和2年患者調査)が糖尿病で医療機関を受診していると推定されています。糖尿病は、初期にはほとんど症状が現れないため、健診等での早期発見が重要です。今回は、糖尿病の中でも、メタボ等、生活習慣の影響を受けて発症しやすい2型糖尿病についての情報をお伝えします！

### 糖尿病とは？

ブドウ糖

膵臓から出るインスリンというホルモンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖(血糖)が増えてしまう病気です。血糖値が高い状態が続くと、様々な合併症を起こします。

### 糖尿病になりやすいかチェック



- 肥満気味である(BMI25.0以上)
- 運動不足である
- 朝食を抜く
- 間食が多い
- 夕食が遅い
- 早食いである
- 野菜をあまり食べない
- お酒をたくさん飲む
- 喫煙者である
- 40歳以上である
- 糖尿病の親や兄弟・姉妹がいる
- 妊娠中に高血糖や尿糖を指摘されたことがある
- 高血圧症がある

チェックが多いほど  
糖尿病に罹りやすいので要注意!!

### 症状

〈初期症状〉

初期には症状がありません。  
健診で確認しましょう。

〈糖尿病が進行すると出る症状〉

	基準値	保健指導判定値	受診勧奨値
血糖値(mg/dL)	99	100	126
HbA1c(%)	5.5	5.6	6.5

- ・喉が渇く
- ・尿の回数が減る
- ・体重が減る
- ・疲れやすくなる

年に1度は  
健診を受けましょう！

### 予防するために

- ①食事は腹八分目でやめる、3食決まった時間に摂る
- ②野菜・大豆製品・海藻・きのこ等、食物繊維を多く含む食品を摂る
- ③積極的に身体を動かす
- ④体重管理をする(標準体重を目指す)
- ⑤禁煙する



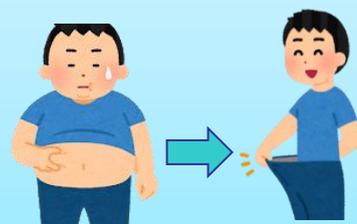
健康診断だけが私たちの仕事ではありません！！  
従業員の元気アップのお手伝いを承ります！！

## 特定保健指導

うちの会社は、他社に比べて高いメタボ率。

日中はお客さん対応で、定時に昼食が摂れないことも多い。繁忙期は残業続きで、不規則な食生活。そう言えば、他社の方が、保健指導を実施してみたら、従業員の健康意識が想像以上に高まったと話していた！保健師や管理栄養士さんも、忙しい生活の中でもできるコツを教えてください。保健指導料は、健康保険組合が負担する割合が高いし、今年うちの会社でもやってみたいな。

※料金については、健康保険組合にお問合せください。  
自己負担が発生する場合があります。



## 健診後フィードバック

健康診断の後、健診担当者としては、

健診で所見があった人たちには、確実に病院へ受診して欲しい。

しかし、私が伝えてもなかなか受診にはつながらない。こんな時、保健師さんなどの専門スタッフが後押ししてくれると助かる。従業員は財産！その従業員が健康でいてくれることが何より。

※料金については、お問合せください。1人500円前後（税抜）



## 健康教室

健康に関する講話を聞くことは必要なことだけど、一方的に講話を聞くだけでは物足りない。何か一つでも、自分のこととして取り入れることができたり、他の参加者の意見や思いを知る機会となったら興味深い！参加者と交流を持ちながら、眠くならない、楽しいひと時を過ごしましょう。

※料金やテーマについては、お問合せください。1回10,000円前後（税抜）

## 体力測定等

1年に1度の健康診断も大切だけど、併せて、自分の体力がどの程度なのかを知ることが出来たら、とても良い機会になると感じる。握力や腹筋持久力、下肢筋力についても、自分の体力がどの程度か知りたい。

※項目や料金については、お問合せください。

あなたとあなたの大切な人のために、年に1度、健康診断を受けましょう！

問合せ先：公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団健診センター  
TEL 028-625-2213（内線3） FAX 028-625-2215