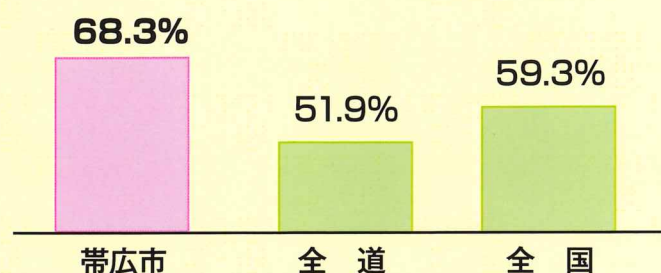


糖尿病を予防するために 特定健診を受けましょう!

帯広市国保加入者の現状

1 糖尿病の検査で、約7割の人が基準値を超えている

HbA1c 5.6%以上の人の割合
(※1) (令和5年度特定健診)



(※1)

ヘモグロビンA1c
HbA1c

血液検査で調べる項目です。
健診日の1～2か月前からの
平均的な血糖値の状態を表し
ます。

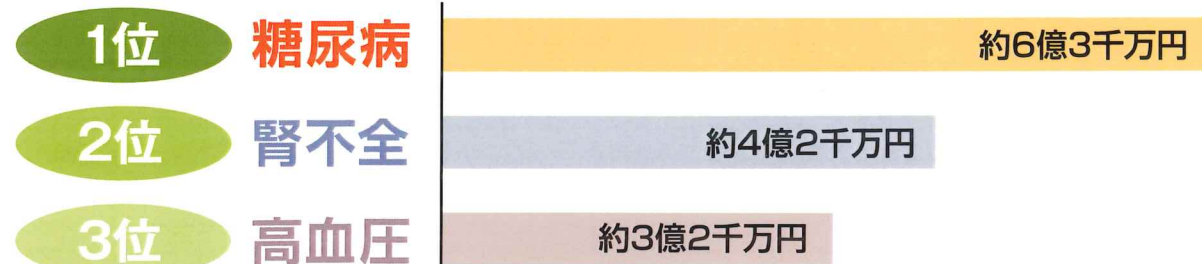
HbA1c5.6%以上は糖尿病の予備群

6.5%以上は糖尿病が強く疑われる状態です!!

2 (40歳以上の) 6人に1人が糖尿病



3 外来の医療費は、「糖尿病が第1位」 (令和5年度累計)



[データ元] 国保データベースシステム

糖尿病予防の3ステップ

1 糖尿病になる前に予防

毎年健診を受けて血糖値を確認、
上がってきたら生活習慣を見直す。



2 症状がでる前に発見

初期の糖尿病は自覚症状がありません。
年1回の健診で、早期発見・早期治療を。



3 治療中の人には悪化させない

主治医と相談しながら健康管理を続ける。
他の病気の兆候がないか確認するためにも健診受診を
おすすめします。かかりつけ医とご相談ください。



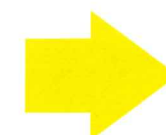
糖尿病を予防して、腎臓を守る

血糖値や血圧が高いと全身の血管が傷つきますが、特に腎臓には細い血管
がたくさん集まっているため、大きなダメージを受けます。

腎臓は、体の中でいらなくなったものを尿にして出すはたらきをしていて、腎臓
が悪くなると、透析治療が必要になることがあります。

糖尿病を予防すること(治療中の人には血糖値をコントロールすること)で、腎臓
を守ることができます。

特定健診で腎臓の
働きがわかります



健診項目

- ☐ クレアチニン
- ☐ eGFR(イージーエフアール)
- ☐ 尿たんぱく

今日からできる! 健康づくり

運動

糖尿病予防には週150分以上の運動が必要といわれています。

歩くなどの継続した運動を1回20分・週3回以上と、週2～3回の筋トレがおすすめです。



スクワット→足腰の強化
10回・2セット/週2～3回



片足立ち→バランスの強化
15秒・2セット/週2～3回



その場歩き→持久力の強化
1日10分～20分/毎日

食べ方



野菜を最初に食べ、よく噛んで食べる

野菜やきのこ類・海藻類といった食物繊維が豊富なものを先に食べ、よく噛むことで食後の高血糖の予防につながります。



かぼちゃ・いも類、アルコールを取り過ぎないようにする

穀物を原料とするもの以外にも、かぼちゃ・いもなどのでんぷん質の多い野菜、ビールや日本酒等のお酒類にも糖質が多く含まれているので、注意が必要です。



間食をするなら1日200kcal以下を目安にする

普段食べるお菓子類やジュース類に記載されている栄養表示で、どれ位のエネルギー量がチェックしたり、大袋のものではなく個包装のものを選ぶことで、食べ過ぎを防げます。

100kcal

200kcal

300kcal

ご飯と比べてみよう



ご活用ください

1

歩数計アプリ
SPOBY (スポビー)

歩数に応じてポイントを貯め、そのポイントで協賛企業から特典を受け取ることができます。

SPOBYアプリダウンロードはこちら

Android

iPhone



2

オビロビ

帯広市オリジナルの、家の中でできる簡単な体操です。
市ホームページへの動画掲載やDVDの無料配布を行っています。

市ホームページ
(オビロビ)



3

健康相談
(要予約)

からだやこころの健康で気になることについて、個別に相談ができます。日程や時間は、毎月の広報誌やホームページでお知らせしています。

場所: 帯広市保健福祉センター(帯広市東8条南13丁目1)

4

特定保健指導

生活習慣病の予防・メタボリックシンドローム改善のためのプログラムです。特定健診の結果、対象となった方には個別にご案内します。

市ホームページ
(特定健診・特定保健指導)



5

血糖値改善講座

糖尿病予防のため食事や運動など生活習慣改善について学ぶ講座です。血糖測定も行います。特定健診の結果、対象となった方には個別にご案内します。

【①～⑤お問い合わせ先: 健康推進課 電話0155-25-9721】

6

健康度アップ
チャレンジ

運動と食事の目標を決めて、ご自分の好きなタイミングで3か月間、生活習慣の改善に取り組みます。体重増加や健康が気になっている方、チャレンジしませんか。夏頃開催予定。

市ホームページ
(健康度アップチャレンジ)



【⑥お問い合わせ先: 国保課 電話0155-65-4138】