

帯広市国保加入者の皆さま、血糖値は大丈夫ですか？

令和5年4月 発行
帯広市国保課 TEL65-4138

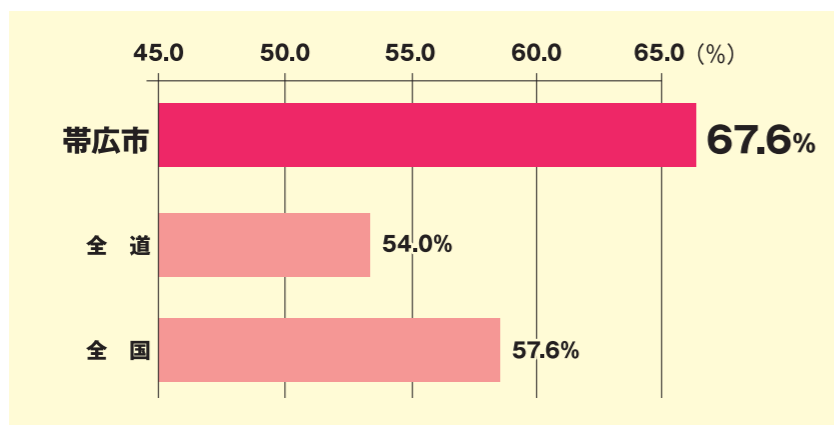
帯広市糖尿病最前線!

糖尿病に関する3つの実態

1つめ

令和3年度帯広市特定健診(国保加入者約7,500人が受診)

HbA1c(※1)が基準を超えていた人の割合



(※1)

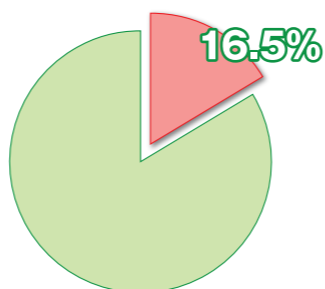
ヘモグロビンA1c
HbA1c

血液検査の検査項目です。健診日の1~2か月前からの血糖値の状態を反映しています。

2つめ

(40歳以上の)帯広市国保加入者の

6人に1人が糖尿病

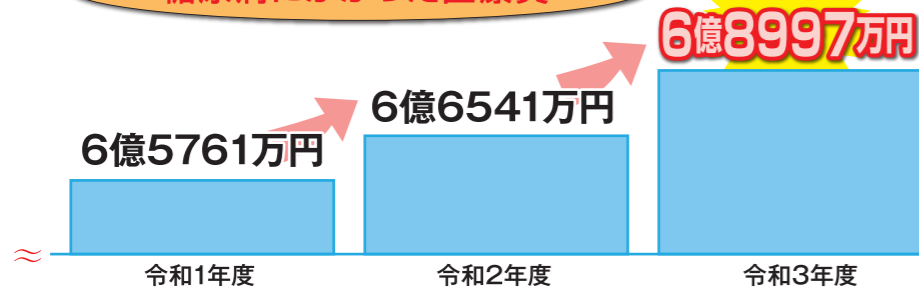


40-74歳 糖尿病の人の割合 (R4.3月分データより)

3つめ

令和3年度帯広市国保で、一番多く医療費がかかった病気は「糖尿病」

糖尿病にかかった医療費



増えてます!

[データ元]国保データベースシステム



Q. 糖尿病を早期発見、予防するには？

A. 特定健診を毎年受ける。

この検査項目を
チェック!

- HbA1c
- 空腹時血糖

しらかんばも受けてるよ。



検査結果に応じて、生活習慣を改善したり病院を受診することが大切です。

糖尿病で
治療中の方へ

すでに糖尿病で治療中の方は、受診を継続し、適切な食事と運動で悪化を防ぎましょう。また、他の病気の兆候がないか確認するためにも健診をお勧めします。かかりつけ医とご相談ください。

注目!

今増えている新たな国民病

慢性腎臓病

糖尿病の
影響大!!



腎臓は体の中でいらなくなったものを尿にして出す働きがあります。この腎臓の働きが低下するのが慢性腎臓病です。

その原因の多くは、**糖尿病**や**高血圧**により、腎臓の血管がダメージを受けて発症するものです。

慢性腎臓病は進行すると、人工透析が必要となる場合もあり、**早期発見、早期治療が重要**です。

腎臓
(じんそう)



そら豆の形をした握りこぶし大の臓器。腰のあたりに左右1個づつあります。

特定健診では腎臓の働きがわかる検査も行っています。

この検査項目を
チェック!

- クレアチニン
- eGFR(※2)
- 尿たんぱく

(※2)

イージーエフアル
eGFR

腎臓の働きを示す数値で、クレアチニン値と性別、年齢から算出します。

♥帯広市国保加入者のラッキーポイント♥

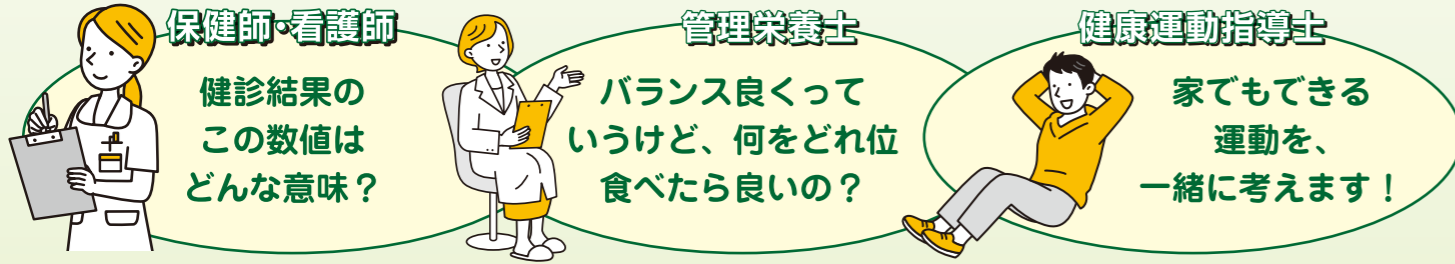
クレアチニン検査は国が示している基本検査項目には入っていませんが、帯広市では独自に追加して実施しています。



みなさまの健康づくりを応援します

帯広市では、糖尿病をはじめとした生活習慣病の予防のために、専門職による相談や講座などを行っています。ぜひご利用ください！

私たちと一緒に健康づくりを始めましょう！



特定保健指導要予約

健診結果に黄色信号が出ています！

特定健診の結果「**動機付け支援**」「**積極的支援**」に該当している方が対象です。特定保健指導とは、メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防・改善のためのプログラムです。保健師や看護師、管理栄養士と一緒に生活習慣を振り返り、あなただけの改善プランを作成します。対象となった方は、ぜひお申込ください。
※特定保健指導利用者限定の運動支援プログラムもあります。

ご案内が届く → 申込をする → 専門職と一緒に改善プランを作成する → 実践する

血糖値改善講座要予約

特定健診の結果、**血糖値やHbA1cが高めで未治療の方へご案内**します。個別と集団のいずれかを選び、お申し込みください。講座では、随時血糖値の測定や糖尿病予防のための食事と運動に関する振り返りを一緒に行います。
※講座参加者限定の料理教室や運動支援プログラムもあります。

健康相談要予約

帯広市民の方なら、**健診の結果に関わらず誰でもご利用**できます。健診の結果の意味を知りたい、生活習慣を見直して何から始めればいいのか、など健康に関する相談ができます。日程や時間は、広報誌などでお知らせします。

場所 帯広市保健福祉センター(東8条南13丁目1)

【お申込み・お問い合わせ】健康推進課 電話：25-9721

健康度アップチャレンジ

「自分で」「自宅で」取り組める

歩数計や動画の視聴等を活用して3か月間、自宅で、好きな時間に食事・運動習慣の改善に取り組めます。

- こんな人にオススメ**
- 生活習慣の改善はしたいけど、仕事や家事が忙しい...
 - 体重増加をなんとかしたい!
- 取り組みの内容**
- 食事・運動習慣改善のための目標を決め、自宅で動画を視聴し、できることから取り組む
 - 毎日取り組みを記録する
 - 取り組みに悩んだときは保健師がサポート
 - 3か月間の取り組みを自身で振り返り、その後も継続して健康度アップ!

夏頃開催予定 くわしくは、ホームページをご覧ください。



今日からできる!糖尿病予防・重症化予防!

血中のブドウ糖(血糖)は、運動によって消費されます(血糖を下げる)

運動する

かべ腕立て伏せ



上半身全体の筋肉に効果あり。10回以上→休憩→10回以上を1セットとして1日2セットが理想的。最初は無理のない回数で。足の力を使って壁側に体重をかけると運動強度が上がります。

スクワット



下半身全体の筋肉に効果あり。膝がつま先より前に出ないよう意識しながら、お尻を後ろに突き出すように行います。ゆっくり10回以上を1日2回。最初は膝を無理のない範囲で曲げて。

大また歩き・その場歩き



持久力の向上に効果あり。大また歩きをすることにより、普段使われない筋肉が刺激されます。上体をまっすぐにして歩きましょう。また、外を歩けない時は、家の中で「その場歩き(足踏み)」も効果的です。太ももを高く上げ、腕を大きく振ると運動強度が上がります。最初は1分位から始めて、少しずつ時間を長くします。

オビロビもおすすめ

帯広市で考案した健康づくり体操です。運動強度にあわせて4種類あり、DVDの無料配布もしています。(担当:健康推進課 TEL25-9721)

食べ方を工夫する

カロリーオーバーしない <間食に要注意>

食べ過ぎは、すい臓からのインスリンを大量に放出させます。それが続くと、すい臓が疲れてインスリンが正常に分泌されなくなってしまいます。

よく噛む! 野菜を最初に食べる!

よく噛むこと、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ることで、食後高血糖の予防につながります。

炭水化物は適量! アルコールは控える

米・パン・麺類・ビール・お酒・ウイスキー等の穀物を原料とするものや、かぼちゃ・いもなどのでんぷん質の多い野菜は糖質が多く含まれているので、食べ過ぎ・飲み過ぎには要注意!

おやつ摂り方も気を付けましょう

(表示数値はすべて目安です。)

100kcal	200kcal	300kcal	400kcal
<ul style="list-style-type: none"> とろろてん 2kcal ゼリー 55g/40kcal 缶コーヒー 190g/65kcal せんべい1枚 20g/75kcal チョコレート 15g/85kcal 	<ul style="list-style-type: none"> スポーツ飲料 500ml/95kcal 栄養ドリンク 120ml/79kcal アイスクリーム 70g/170kcal 練りようかん 50g/150kcal 串団子1本 80g/160kcal 今川焼き 90g/200kcal コーラ 350ml/160kcal ポテトチップス 30g/165kcal 	<ul style="list-style-type: none"> プリン 70g/190kcal シュークリーム 100g/245kcal 黒かりんとう 50g/254kcal ビスケット4枚 40g/210kcal クリームパン 70g/215kcal 	<ul style="list-style-type: none"> 大福もち 100g/235kcal チーズケーキ 100g/320kcal ショートケーキ 100g/345kcal メロンパン 100g/435kcal

ご飯と比べてみよう
ご飯1杯(100g) 約160kcal