

健康に導く  
対策を考える



### ● 高血圧予防に

からだ・血管若返りセミナー  
食事診断や講話を通して、血管と体の若さを保つ実践法を伝えます。

すぐにできる  
自分メンテナンス



まずはどれか1つから、はじめてみませんか？



### ● 糖尿病予防に

#### 血糖コントロール塾7.0会

特定健診の結果がHbA1c 7.0以上の方に、保健師や管理栄養士が健診結果の説明と生活改善のコツをアドバイスします。

### ● 保健指導を受けやすく

自宅に訪問し、特定保健指導など相談に応じます。健診後、保健指導を受けた方は検査データが改善されているという結果がでていきます。生活習慣病リスクを複数持っている人を優先して対策を行います。

### ① 特定健診を受ける

対象 40～74歳の蒲郡市国民健康保険加入者

とき 2月29日(月)まで

持ち物 国保保険証、受診券冊子(送付済、再発行できます)

検査 計測、血圧、尿・血液検査など

料金 無料

### ③ 体重を測る

毎日体重を測ると、自分の生活と体が見えてきます。食べ過ぎた翌日は増える、運動したら減ったなど、生活と体重との関係がわかります。

### ④ 運動プラス10

普段運動していないなどと思う方、今よりプラス10分、多く体を動かしましょう。テレビを見ながらストレッチ、移動は階段を使うなど、生活の中に「動くこと」を取り入れてみましょう。

## 「HbA1c7.0」ってなに？

ヘモグロビン・エイワンシー

「HbA1c」は、過去1～2カ月の平均血糖値を表し、糖尿病では増加が見られます。

糖尿病は、自覚症状が薄く油断している人も多いようですが、「7.0」を超える状態が続くと合併症を引き起こす可能性が高くなります。糖尿病を引き起こすと、治療に時間もお金もかかります。特に蒲郡市は、県下でも透析者の割合が高くなっています。早い見直しが大切です！

投薬・インスリン注射・人工透析治療となれば年間約600万(10割)かかることに！

血液透析患者発症状況  
(人口1万人あたり・26年度)  
蒲郡市 29.5%  
県内ワースト3位



② 野菜ファースト  
食事をするときは野菜から食べましょう。満腹感が得やすく、糖の吸収をおだやかにします。食べ過ぎをおさえ、肥満予防にもなります。



寒くて、つい家でゴロゴロしてしまう方にはこんな運動！

#### ふとももとおしりの筋トレ

横向きで寝て、片腕で体を支えながら上側の足を持ち上げます。1回4秒を目安に10回からスタートしてみましょう。