

健康推進課 ☎ 67-1151

## 11月14日は世界糖尿病デー 糖尿病早めに気づき 予防しよう！



▲彦根城

### 世界糖尿病デーキャンペーン

青い丸をモチーフにしたブルーサークルが用いられ、全国でさまざまな建物が青くライトアップされます。

### 糖尿病の三大合併症

し  
め  
し



糖尿病は、血液中のブドウ糖の量（血糖値）が正常よりも多くなり、慢性的に血糖値が高くなっている状態をいいます。糖尿病は初期には自覚症状がほとんどなく、知らない間に進行していくため、サイレントキラーとも呼ばれています。症状がない程度の高血糖でも、長く続くと血管を傷つけ、さまざまな合併症を引き起こし、死にもつながる可能性もある恐ろしい病気です。

**し** 神経障害：手足にしびれが生じ、放置すると患部が壊死して切断の恐れがある。

**め** 網膜症（目）：視力の低下や眼球内での出血が起こり、進行すると失明する恐れがある。

**じ** 腎症：腎機能が低下し、悪化すると人工透析や腎臓移植が必要となる。

#### その他発症の恐れがある合併症

脳梗塞・認知症・歯周病・狭心症・心筋梗塞など

### 長生きの秘訣は 腎臓にあり

慢性腎臓病を  
知ろう

**と き** 11月23日(祝)  
午前9時30分～正午  
**ところ** 市民会館東ホール  
**内容** 医師による腎臓病の話、管理栄養士による食事の話  
**対象** 市内在住・在勤の方  
**定員** 80人  
**申し込み** 11月13日(火)までに、直接または電話で健康推進課へ。

### 健診結果を見てみよう！

平成29年国保特定健診の結果、血糖値が高く保健指導判定値・受診勧奨判定値だった方は全体の約8割を占めていました。皆さんも自分の健診結果の血液検査の項目を見て、血糖値を確認しましょう。

検査項目	正 常	保健指導判定値	受診勧奨判定値
HbA1c	～5.5%	5.6～6.4%	6.5%～
空腹時血糖	～99mg/dl	100～125mg/dl	126mg/dl～

正 常

…今は問題ありませんが、年々数値が上がっている方は、生活習慣の見直しが必要です。

保健指導判定値

…生活習慣を見直しましょう。治療中の方は血糖コントロールを続けましょう。

受診勧奨判定値

…医師の診断を受け、生活習慣を見直しましょう。

### 市民いきいきウォーキング

**と き** 12月8日(日) 午前9時30分～午後2時頃  
**集合場所** 三河三谷駅前ロータリー  
**コース** 三河三谷駅→若宮公園→乃木公園→子安弘法大師→金剛寺→ラグーナテンボス周辺(昼食)→若宮公園→三河三谷駅(約10キロ)  
**対象** どなたでも  
**持ち物** 昼食、飲み物など  
**参加費** 無料 ※申し込み不要

健康推進課 ☎ 67-1151

### からだ&血管若返りセミナー

**と き** 12月2日(日)・19日(金)  
午後1時30分～、午後2時30分～(同一内容)  
**ところ** 保健医療センター  
**対象** 血圧が収縮期130mm/Hg 拡張期85mm/Hg以上の方  
**申し込み** 電話で健康推進課(☎67-1151)へ。

保険年金課 ☎ 66-1103