

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。

し 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(木)
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