

# 11月14日は世界糖尿病デー / 糖尿病を予防しよう

健康推進課 ☎ 67-1151

## 血糖値 気になっていませんか？

食事・運動など、生活習慣が乱れると、体が異常のサインを出し始めます。その1つが、血糖値です。高血糖が続くと、神経障害や慢性腎臓病など全身に影響を与えます。また、免疫力が低下してウイルスに感染しやすくなるといわれています。季節の変わり目の今、新型コロナウイルス感染症予防のためにも、生活習慣を見直しましょう。

HbA1c5.6%以上の割合  
(令和元年度 国保特定健診のみ)

蒲江市	72.8%
愛知県	55.8%
全国	57.3%

## 慢性腎臓病ってどんな病気？

腎障害や腎機能低下が3カ月以上続く状態のことをいい、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まります。腎臓の状態が改善されないと、人工透析や腎移植などが必要になる場合があります。

私生活を  
確認しよう！

### 糖尿病チェック

1個でも当てはまる人は、要注意！

- ジュースなど甘い飲み物を飲む
- 気がつくとおやつやあめが口の中に入っている
- 果物をついつい食べ過ぎる  
(みかん2個、りんご半分、バナナ1本/1日)
- 炭水化物を重ね食いする
- 運動習慣がない
- 座っていることが多く活動量が少ない
- 体重を気にしていない

生活習慣を改善したいあなたへ

### 血糖コントロール塾 7.0会

- とき** 11月17日(火) 午後1時30分～3時
- ところ** 保健医療センター
- 内容** 血糖・体重・血圧測定、グループトーク、糖尿病予防情報紹介、講話
- 対象** HbA1c7.0%前後の方
- 申し込み** 電話で健康推進課へ。

### ひとことアドバイス



管理栄養士  
中村 真梨子

血糖値は食事量やバランスだけでなく、食べる時間も影響します。間食や夜遅い食事は控えましょう。また蒲郡はみかんをはじめおいしい果物が多いので、食べ過ぎに注意しましょう。



保健師  
園部 豊

糖尿病は初期症状がなく、放っておくと重症化してしまいます。今年は特に新型コロナウイルスの影響で生活習慣がいつもと変わった方もいます。まずは健診を受けて健康状態に変化がないか、確認するところから始めましょう。