



HbA1cが5・6%〜6・4%の人へ

健康診断の結果で、「空腹時血糖」の値が「異常なし」の人も多いかと思われませんが、HbA1cが5・6%〜6・4%の人は、「食後高血糖」の可能性があります。

体内では、血糖値を下げるために膵臓からインスリンというホルモンが出ますが、「食後高血糖」の状態が続くとインスリンをたくさん作ることができなくなります。その結果、正常に血糖値を下げることができず、いつの間にか糖尿病になってしまふこともあるので注意が必要です。

測定しよう！気になる食後の血糖値
「血糖変動チェックプラン」を実施します！

自分で血糖値をチェックできる「血糖変動チェックプラン」を今年度も実施します。装着するだけで血糖推移がリアルタイムで“見える化”できる機器を装着し、2週間、自身の血糖値を確認して、生活習慣の改善・維持に役立ちます。

昨年度は約20人が参加しました。参加者からは「食後に測定したら血糖値がかなり高くなっていて驚いた」などの声が寄せられ、多くの人の生活習慣の改善につながりました。

参加の流れ

- 1 参加申込：
10月13日(金)までに、下記へお申し込みください。
- 2 第1回セミナーに参加 (10月22日(日))
- 3 生活習慣の見直し期間・機器の送付
- 4 第2回セミナーに参加 (11月19日(日)) 開催予定
- 5 血糖変動チェック
- 6 第3回セミナーに参加 (12月10日(日)) 開催予定

参加要件

- 桑折町在住・在勤の人
- 糖尿病の治療中でないこと
- 連絡可能なメールアドレスを持っていること



健康福祉課 健康増進係 ☎582-1133

広告

血液検査で分かる糖尿病

健診結果を確認しよう

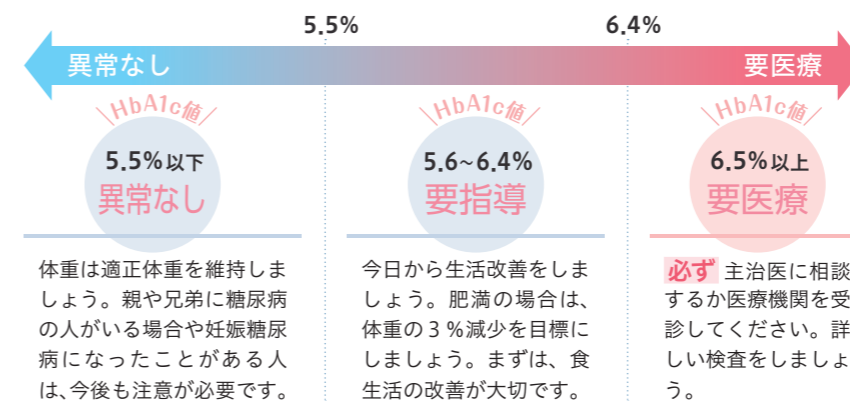
健康診断の血液検査に「HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）」の項目がありますが、何の検査かご存じですか。これは、糖尿病の検査の一つです。糖尿病は、ほとんどの場合、症状がないまま進行しますが、全身の健康に影響し、心筋梗塞や糖尿病性腎症（人工透析）、脳梗塞などの病気につながります。「HbA1c」の検査結果から、自分の体の状態を確認しましょう。

「HbA1c」とは

HbA1cは、過去2〜3か月の血糖の状態が分かる血糖検査です。町で実施している特定健康診査や後期高齢者健康診査、または職場で実施している健康診査でも実施している場合が多いので、まずは自分のHbA1cの値を確認してみましょう。



要チェック!! HbA1c値



血糖検査(HbA1c)が5.6%以上の者の割合

	令和3年	令和4年
桑折町	58.6%	66.9% ↑8.3% 増加
県	57.2%	60.1% ↑2.9% 増加
全国	56.4%	57.1% ↑0.7% 増加

(要指導・要医療の割合) (KDBシステムより)

町の特定健康診査の状況

令和3年および令和4年の状況（左記）をみると、令和3年の健診受診者のうちHbA1c値が5・6%以上の人（要指導・要医療）は58・6%でしたが、令和4年は66・9%と大幅に増えています。県や全国よりも多く、早い段階からの予防が必要な状況となっています。



広告