

豊かな食生活、快適で便利な暮らしにより、「糖尿病の予備軍」が増えていきます。規則正しい生活に心掛け、糖尿病を予防しましょう。

肥満  
過食  
運動不足

# 急増中です。糖尿病予備軍

だれもが可能性を持っています

食事をすると、食べたものが体の中で糖(ブドウ糖)になり、体を動かすエネルギー源として使われます。その消費量が少ないと、余った

糖はいったん肝臓に蓄えられ、必要なときに血液中に放出されてエネルギーとして使われます。このとき、糖がうまく使われるように助けるのがインスリンというホルモンで、私たちの体の中で唯一、血糖値を下げる役目をするものです。糖尿病とは、このインスリンの量が少なかったり働きが悪くなったりしたために体

たり、働きが悪くなったりすることがあり、それが糖尿病につながります。

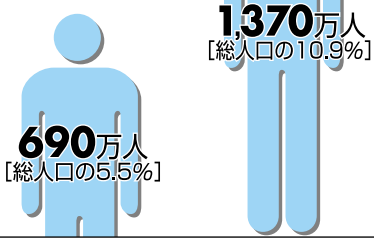


「予備軍」のうちに  
ストップを  
かけましょう

糖尿病になっていなくても、血糖値が少し高い「糖尿病予備軍」と言われる人は、糖尿病になっただけで確率が高く、注意が必要です。「糖尿病予備軍」からは正常に戻ることで、糖尿病から「予備軍」に戻ることは困難です。

市の基本健康診査では、男女とも血糖値が高いほど肥満の人が多くなっています。また、「糖尿病予備軍」の人は、正常な人と比べ、明らかに脳卒中や心筋梗塞などの循環器疾患で死亡しやすいことも分かっています。規則正しい生活で、糖尿病を予防しましょう。

日本には  
こんなにたくさんの  
糖尿病予備軍

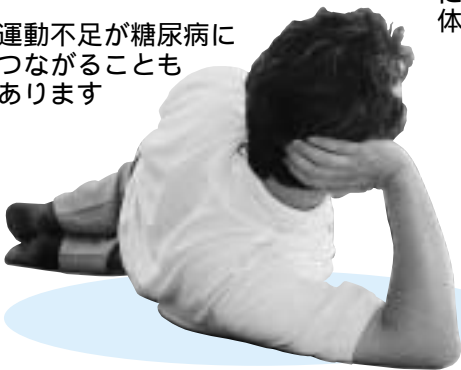


糖尿病が強く疑われる人  
+  
糖尿病が強く疑われる人  
可能性がある人

資料:厚生省「糖尿病実態調査」(平成9年)

の中の糖がうまく使われず、血液中の糖が多くなっている高血糖の状態をいいます。肥満や過食、運動不足などが原因でインスリンの量が不足し

糖尿病につながることも  
あります



防ごう

糖尿病

参加者  
募集中

# 生活習慣病

## 糖尿病予防のためのヘルスアップ教室

今は症状がない人、糖尿病の薬を飲まなくていい人、糖尿病について知りたいと思っている人。糖尿病で後悔する前に、自分の体や生活習慣について一緒に考えてみませんか？

9月4日(火) 午前9時30分～11時30分

【講義】「後悔しないために～糖尿病予防と生活習慣の関係～」

【実習】「手軽な運動と効果～歩くことから始めてみよう～」

9月17日(月) 午前9時30分～11時30分

【講義と実習】「ヘルシーレストラン～あなたの食生活を考えてみよう～」

【個別指導】希望者のみ

対象 市内に住む20歳以上の人(糖尿病で通院中の人を除く)

受講料 無料

申し込み 8月24日までに、保健センターへ直接またははがきで。はがきには「ヘルスアップ教室」、住所、名前(ふりがな)、電話番号、生年月日を記入してください。

## ためして納得・男性健康教室

30歳～59歳の男性を対象とした5回コース。仕事にばかり追われていないで、たまには自分の体を振り返ってあげませんか？もしかしたら体からサインが出ているかもしれませんよ。

10月20日(土) 午後1時30分～3時30分

【講義】「あなたの体は大丈夫?」、血圧・体脂肪測定など

11月3日(土) 午後1時30分～3時30分

食生活コンピューター診断、【運動】「一緒に歩こう!」

11月17日(土) 午後1時30分～3時30分

減塩調理実習、みそ汁塩分測定など

12月1日(土) 午前10時～午後1時

【講義】「バランス食について」、【運動】「みんなでストレッチ」

12月15日(土) 午後1時30分～3時30分

【講義】「賢く食べよう外食」、「ストレス・排尿障害」など

対象 市内に住む30歳～59歳の男性とその家族

定員 24人

受講料 無料(弁当代は自己負担)

申し込み 10月1日までに、保健センターへ直接またははがきで。はがきには「男性健康教室」、住所、名前(ふりがな)、電話番号、生年月日を記入してください。



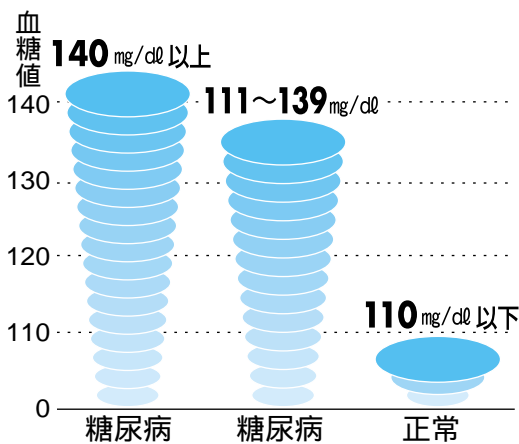
尿に糖が出ていないし、自覚症状がないから大丈夫

いいえ

糖尿病かどうかを判定するには、血糖値が目安になります。尿に糖が出るのは、血糖値が一デシリットル中約一七〇ミリグラムと高くなった場合です。血糖値が高くなると体が感知し、それを下げようと糖を排出するため、糖が尿にあふれてきます。この時点ではかなり糖尿病が進行していると言えます。ただし、尿に糖が出る症状がすべて糖尿病とは限りません。また、糖尿病では、自覚症状が表れるまでにはかなり時間がかかり、症状が出てからでは遅いとも言えます。

糖尿病 この常識 ウソ、ホント?

## 糖尿病となる血糖値の目安(空腹時)



老人保健事業の基本健診における判定区分

## 保健センター

諏訪町2-2(市役所西隣・総合会館内)  
☎ 54-8282, 8291(成人保健係)

保健センターでは、健康づくりのお手伝いのため、各種健康診査・健康相談・健康教育・予防接種などの保健サービスを提供しています。「自分の健康は自分で守る」ことを基本に、積極的にご利用ください。



保健センターのある  
総合会館

将来後悔しないためにも、生活習慣を見直しましょう

## 糖尿病予防

た、遺伝性のものであっても、肥満や運動不足の解消、バランスのよい食事などにより、糖尿病になる危険は半減します。

糖尿病は遺伝だから生活習慣を変えても仕方がない

いいえ

遺伝的な影響よりも、むしろ肥満の影響のほうが大きいとされています。また