

健康かわら版 NO. 7

～保健師だより～

平成28年度

11月14日発行

北海道教育庁教育職員局福利課

11月14日は世界糖尿病デーです！

「11月14日～20日は全国糖尿病週間」



world diabetes day
14 November

日本国内では、糖尿病が強く疑われる人が950万人、糖尿病の可能性が否定できない人が1,100万人、合計2,050万人が糖尿病有病者と推計されており、国民病と言われています。

◎ 健康診断や人間ドックの結果はいかがでしたか？

血糖値	100	110	126	(mg/dl)
	将来糖尿病に なる恐れあり	糖尿病の疑いが 否定できない	糖尿病の 疑いあり	
HbA1c	5.6	6.0	6.5	(%)

「糖尿病の疑いあり」～空腹時血糖126mg/dl以上またはHbA1c6.5%以上

→糖尿病が強く疑われるので、すぐに医療機関を受診しましょう

「糖尿病の疑いが
否定できない」

～空腹時血糖110～125mg/dl以上またはHbA1c6.0～6.4%

→できるだけブドウ糖負荷試験をしましょう。境界型糖尿病と糖尿型の人
が含まれます

「将来糖尿病に
なる恐れあり」

～空腹時血糖100～109mg/dl以上またはHbA1c5.6～5.9%

→境界型糖尿病とはいえないものの、それ未満の場合に比べ将来の糖尿病
発症や動脈硬化症発症のリスクが高いため食事や運動に気をつけながら
経過をみましょう。

◎ 糖尿病になりやすい人

- 血糖が高いといわれたことがある
- 肥満（BMI25以上）
- 高血圧（140/90mmHg以上）
- 血縁に糖尿病の人がいる
- 40歳以上である
- 妊娠時の尿糖がでた、巨大児が生まれた
- あまり運動をしない
- 車に乗る機会が多い
- 外食が多い
- 野菜をあまり食べない



◎ 糖尿病の予防

糖尿病の予防や血糖値の改善には、運動と食事に気をつけることが大切です

● 運動

日常生活で体をもっと動かしましょう。歩数計で1日8000～10000歩を目標に。

- 歩く距離を増やす（買い物を徒歩でする、通勤経路を変えるなど）
- エレベーターやエスカレーターをやめ、階段を使う
- 週末にウォーキングをする
- 家事をこまめにする
- スポーツをはじめる

● 食事

食事の量や内容を工夫しましょう

- 腹八分目を心がける
- 1日3食を規則正しく。朝食はしっかり、夕食は軽めに
- 一口ごとに箸を置き、よくかみ、ゆっくりと食べる
- 野菜のおかずをたっぷり取る
- 揚げ物、外食の回数を減らす
- 間食の回数、量を減らす
- 酒の席・晩酌の回数、酒量を減らす



※ このリーフレットは日本糖尿病学会、日本医師会のHPから一部引用

(健康支援グループ)

11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間です

アルコールは付き合い方を間違えると健康問題・社会問題につながります。今一度アルコールとの付き合い方を
振り返ってみませんか？

