

11月14日は 世界糖尿病デー

world diabetes day

あなたの「血糖値」は大丈夫？

知って
得する
健康ひろば

「自分は大丈夫」と思っていないませんか？

糖尿病は、血液中のブドウ糖（血糖）が増えすぎてしまう病気です。初期には自覚症状がほとんどないため放置されがちですが、高血糖が続くと全身の血管が傷つき、網膜症や腎症、神経障害などの深刻な合併症や、脳卒中・心臓病のリスクが高まります。

市の令和7年度の特健診結果では、受診者の57%が「血糖値が高め（要指導・要医療）」と判定されており、決して他人事ではありません。

糖尿病
予防



今日から始める！血糖値をコントロールする3つの生活習慣

生活習慣を少し見直すだけで、糖尿病のリスクは大幅に下げることができます。

1

食事は
「野菜」から
食べる
(ベジ・ファースト)



食事の際は、まず野菜や海藻、きのこなど食物繊維が豊富な副菜から口にしましょう。糖分の吸収が穏やかになり、食後の血糖値の急上昇を防ぐことができます。また、ジュースやスポーツドリンクなどの甘い飲み物には見えない砂糖が多く含まれているため、水分補給は水やお茶が基本です。

2

「今より
10分多く」
歩く



適度な運動は筋肉に糖を取り込み、血糖値を下げる効果があります。まとまった運動時間が取れなくても、「歯みがきしながらスクワットをする」「エレベーターではなく階段を使う」「いつもより遠くの駐車場に停める」など、今より毎日10分（約1,000歩）多く動くことを意識してみましょう。特に食後30分～1時間後の運動が効果的です。

3

歯周病の
ケアも忘れずに



実は、お口の健康と糖尿病には深い関係があります。歯周病が進行するとインスリンの働きを妨げ、血糖値が悪化することが分かっています。毎日の丁寧な歯みがきに加え、定期的な歯科健診を受診することが全身の健康維持につながります。

まずは健診結果の数値をチェック

糖尿病を早期発見するカギは、年に1回の定期的な健康診断です。特に「HbA1c※」という数値は、過去1～2か月の血糖の状態を表す重要な数値です。年に1回は健診を受けて結果を確認してみましょう。

※HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）……過去1～2か月の血糖値の平均を反映する指標



糖尿病については市ホームページでも紹介しています。

市ホームページ▶



糖尿病に関するご相談は

下記へお電話ください。

問 健康対策課保健推進班（☎56-8020）