

けんぽかわら版

⚠️ 糖尿病の一手前 放置は危険……「高血糖」

特定保健指導は、自己負担なしで専門家の指導のもと生活習慣の改善に取り組みます！
ご案内が届いた方は必ず受けてください。

健診で「高血糖」と判定されても、自覚症状がないから大丈夫と放置していませんか？「高血糖」とは、血液中のブドウ糖(血糖)濃度が高い状態のこと。この状態が続くと糖尿病を発症し、全身の血管や神経がダメージを受けて、やがて深刻な合併症を引き起こす「老化と万病のもと」となります。血糖値が気になり始めたら、早めに生活習慣を改善しましょう。

こんなにあるの!?! 糖尿病の合併症

- 糖尿病網膜症**
網膜の血管がダメージを受けて起こる。視力障害が起こって失明する場合もある。
- 糖尿病性腎症**
腎臓の機能が低下し、体内に老廃物がたまる状態。進行すると人工透析が必要になる。
- 糖尿病性神経障害**
末梢神経の代謝異常により神経の動きが障害されて起こる。壊疽を起こすと、切断が必要になる場合も。
- 脳梗塞**
脳の血管が詰まって脳の組織が死んでしまう状態。手足の麻痺や言語障害などの後遺症が残ることも。
- 歯周病**
歯周病菌の感染により起こる。歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりする。
- 心筋梗塞**
心臓の血管に血栓が詰まって心臓の組織が死んでしまう状態。胸に激痛の発作が起こり、突然死することも。
- 感染症**
細胞の機能が低下し、感染症にかかりやすくなる。糖尿病になると抵抗力が弱くなり、重症化しやすい。

糖尿病とは？

インスリン*が十分に働かないために、血液中の血糖濃度が高くなりすぎる病気のこと。
※すい臓でつくられるホルモンで、血糖を下げる働きがある。

健診結果を要チェック!

40歳以上の方は、腹囲(BMI)に加え、血糖・血圧・血中脂質のいずれかの数値が「**保健指導判定値**」になると**特定保健指導の対象**になります。

- 空腹時血糖……10時間以上絶食したときの血糖値
- HbA1c……過去1～2か月間の血糖の状態を示す値

	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖	100mg/dL 以上	126mg/dL 以上
HbA1c	5.6%以上	6.5%以上

※糖尿病を調べる検査には、このほかに「随時血糖」や「ブドウ糖負荷後2時間値」があり、これらの数値も糖尿病の診断に用いられます。

ポイント
保健指導判定値の段階から、対策を始めましょう!

今日からできる! セルフケア

高血糖を予防する 新習慣

血糖値の上昇を防ぐには、生活習慣の見直しと日頃からの継続的なセルフケアが大切です。

- 血糖値を上げにくい食生活**
野菜から先に食べる
バランスよく食べる
- 血糖値を下げやすくする運動**
有酸素運動
ウォーキング、ジョギングなど。1回10～20分程度でもOK!
- ゆっくりよく噛む**
お菓子やジュース、果物を控える
野菜ジュースも糖分が高いので注意!
- 筋トレ**
スクワット、腹筋運動、かかとの上げ下げなど。

さっそく「MY HEALTH WEB」で健診結果を確認しよう!

直近5年分(最大)の健診結果をWEB上で確認できます。
※7月中に受診された方の健診結果は、10月中旬に反映されます。

ログイン・初回登録はこちら*

※PCからは、健保組合のホームページ →「MY HEALTH WEB」▶▶▶▶▶▶

教えて! あなたの健康あれこれ

高血糖を予防するには、生活習慣の見直しが大切です。そこで教えて!

Q あなたが最も改善したい生活習慣は何ですか?

- 運動習慣を身につけたい
- 間食を減らしたい
- 朝食を毎日きちんととりたいたい
- お酒やタバコの頻度・量を減らしたい
- 睡眠不足を解消したい

※当選発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます

回答資格 当健保組合に加入する被保険者(本人)・被扶養者(ご家族)(10月31日時点で資格を有する方)

下記A～Dの必要事項を紙(応募用紙(健保組合のホームページよりダウンロード)または裏紙・損紙でもOK!)にご記入のうえ、メールまたはFAX(0587-24-8270)で、「ユニグループ健康組合 けんぽかわら版係」までご送付ください。

回答期限 10月31日 必着

回答方法 A 回答番号 B 氏名 C 所属・拠点(プレゼント送付先となります) D 保険証の記号・番号

第8回 WEBウォーキング キャンペーン

「西国三十三所巡礼の旅」

エントリー期間 2023年 10月6日(金)まで

実施期間 2023年 10月1日(日)～11月7日(火)

まもなく終了!

詳しくはこちらから

適用事業所 削除のお知らせ
当健保組合の適用事業所の削除についてお知らせします。

記号	事業所名	削除年月日
43	株式会社サソ総合メンテナンス	2023年9月1日