

第 10 条 40 歳になったら毎年受けよう特定健康診査

ヘモグロビンエーワンシー

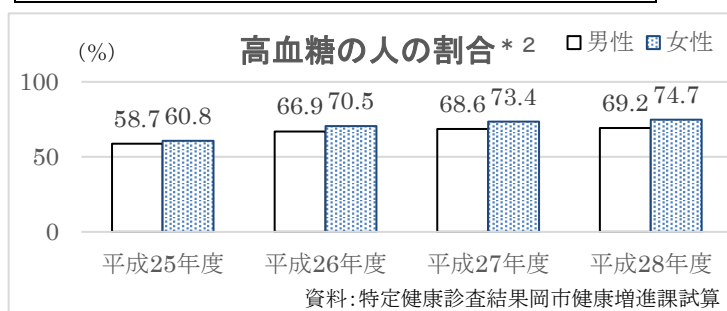
知ってるよ！わたしの血糖値・HbA1c *1

*1 HbA1c は過去 1～2 か月の血糖値の状態がわかる値で、糖尿病の診断や治療・管理に用いられます。

特定健康診査は生活習慣病の早期発見に役立ちます！

糖尿病や高血圧症、脂質異常症など、ほとんどの生活習慣病は自覚症状なく進行します。特定健康診査をきっかけに生活習慣を改善すれば、生活習慣病の発症を未然に防げます。年に一度、加入する健康保険で特定健康診査を受けましょう。

高岡市民は糖尿病の所見をもつ人が多い！？



特定健康診査の検査項目の中で有所見者が多いのは、血糖値・HbA1c の項目です。HbA1c が 5.6% を超える高岡市民の割合は年々増加し、男女ともに 6 割近くを占めています。

*2 HbA1c 5.6% 以上または空腹時血糖 100 mg/dl 以上の人の割合

血糖値、HbA1c を知って生活習慣を見直そう

特定健康診査判定と対応のしかた

(治療中の方はこの限りではありません。)

特定健康診査判定基準	HbA1c または血糖値						
	HbA1c	異常なし	5.5% 以下	要注意	5.6～6.4%	要受診	6.5% 以上
	空腹時血糖	99 mg/dl 以下		100～125 mg/dl		126 mg/dl 以上	
BMI *3	25 未満 (肥満なし)	今後も継続して健診を受けましょう	運動・食生活を改善しましょう 精密検査について先生に相談しましょう		定期的に医療機関を受診していなければ、すぐに医療機関を受診しましょう		
	25 以上 (肥満あり)	肥満を改善し、今後も継続して健診を受けましょう	運動・食生活を改善しましょう 特定保健指導の対象になっている方は積極的に活用しましょう				

*3 BMI (体格指数) は体重 (Kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で算出します

資料: 厚生労働省健康局 「標準的な健診・保健指導プログラム【平成 30 年度版】」を基に作成

高血糖はなぜ怖い？

高血糖を放置していると糖尿病を発症します。糖尿病になると血管が傷つき、網膜症、腎症、神経障害、心筋梗塞、脳梗塞、動脈硬化症など全身に様々な合併症を招きます。

高血糖予防のおもなポイントは食生活と運動習慣の見直しです。高岡市では、糖尿病予防につながる教室・相談を開催しています。お気軽にお問合せください。

健康たかおか輝きプラン (第 2 次) では

- ・ 特定健康診査の受診率の向上
- ・ HbA1c が 5.6% 以上または空腹時血糖 100mg/dl 以上の人の減少を目指しています。

<問合せ先> 高岡市健康増進課 電話 20-1345

健康たかおか◎10 か条は
こちらをご覧ください →

