

第10条 40歳になったら毎年受けよう特定健康診査 査知ってるよ！わたしの血糖値・HbA1c *1

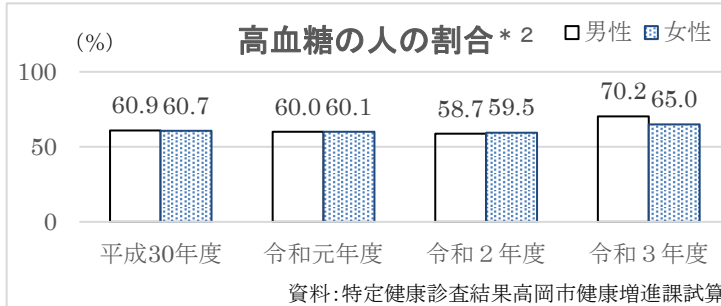
ヘモグロビンエーワンシー

*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！？



*2 HbA1c5.6%以上または空腹時血糖 100 mg/dl 以上の人の割合

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。

HbA1c5.6%または空腹時血糖100mg/dlを超える高岡市民の割合は令和3年度で急激に増加しています。

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 空腹時血糖	異常なし	5.5%以下 99 mg/dl 以下	要注意 5.6～6.4% 100～125 mg/dl	要受診 6.5%以上 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 精密検査について先生に相談しましょう 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【令和6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。

健康たかおかスマイルプランでは、「特定健康診査の受診率の向上」と「HbA1cが5.6%以上の人割合の減少、血糖コントロール不良者(HbA1cが8.0%以上)の割合の減少(40～74歳)」を目指しています。

健康たかおか◎10か条は
こちらをご覧ください →



<問合せ先> 高岡市健康増進課 電話 20-1345