

みんなの健康だより

令和6年度 Vol.3

八尾市健康推進課

今回は令和7年1月
発行予定

八尾市健康推進課が健康についての情報をお知らせする『みんなの健康だより』！
今回は『糖尿病』をテーマにお届けします。

11月14日は世界糖尿病デーです。この日を中心に全世界で繰り広げられる糖尿病啓発キャンペーンは、糖尿病の予防や治療継続の重要性について皆さんに知っていただく重要な機会となっています。糖尿病は今や世界の成人のおよそ10人に1人(10.5%)、5億3700万人が抱える病気です。

糖尿病とは

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット、糖尿病情報センター



糖尿病は膵臓から出るインスリンというホルモンの不足や働きの低下により血液を流れるブドウ糖の濃度(血糖値)が高くなりすぎる病気です。糖尿病は生活習慣病のひとつであり、食事や運動などの生活習慣が影響しています。

チェック

血糖値が高い状態だけでは、自覚症状がないことが多いです。何か症状が出てきたときには糖尿病が進行している可能性があります。血糖値が高い状態が続くと、喉が渇く、尿の回数が増える、体重が減る、疲れやすくなるといった症状も糖尿病の症状のひとつです。

ポイント

症状がないまま血糖値が高い状態が続くと血管が傷つき合併症を引き起こします。「糖尿病網膜症」「糖尿病性腎症」「糖尿病神経障害」が3大合併症といわれており、進行すると失明や腎不全を引き起こす可能性があります。健診を受け、血糖値の変化に気づいて、生活習慣の見直しや治療を受けることが大切です！

重要!

特定健診を受けましょう！

生活習慣病予防を目的とし、メタボリックシンドロームに着目した健診です。健診を受けることでご自身の身体の状態について知る機会になります。血糖値やHbA1c(ヘムoglobin A1c)といった糖尿病に関する値も分かります。通院中や治療中の方も受診できますので、かかりつけ医に相談し特定健診を受けましょう。

八尾市の特定健診 についてはこちら！

委託医療機関でも受診できます。

40歳をすぎたら毎年受けましょう



健診を受けたら結果を確認しましょう！

血糖値が100 mg/dl以上、HbA1cが5.6%以上の方は注意が必要です。HbA1c6.5%以上の方は医療機関を受診しましょう。

健診の結果説明動画
をご利用ください！⇒



健診結果から糖尿病発症

リスクを計算してみよう！

対象者：・40歳以上
・HbA1c6.4%以下の方

糖尿病発症
リスクチャート
はこちら！⇒



生活習慣を見直して糖尿病を予防しよう

参考：八尾市国民健康保険加入者のR元年度健診結果より

八尾市では約3人に2人は血糖値が高いことがわかっています。糖尿病の予防は生活習慣を見直すことが大切です。運動・食事の両面からできることを取り入れてみましょう！

運 動

☆まずは日常生活での活動量を UP

今より+10 分多く体を動かしてみましょう

- ・買い物先や駅まで歩こう
- ・階段を利用しよう
- ・ラジオ体操や散歩をはじめてみよう



☆有酸素運動と筋力トレーニングにチャレンジ！

- ・有酸素運動：ウォーキング、ジョギング、水泳などの全身運動。
- ・筋力トレーニング：スクワットや踵の上げ下げをするふくらはぎのトレーニングなど。

こちらから健康づくりに関する動画を
ご覧いただけます



食 事

☆日々の食事でも、ちょっとした心がけが大切です

- ・主食・主菜・副菜の3つを組み合わせましょう。
- ・野菜を1日350g以上摂りましょう。
- ・食物繊維の多い野菜類⇒タンパク質のおかず⇒炭水化物の順に食べましょう。
- ・1日3食きちんと食べましょう。
- ・間食は時間と量を決めましょう。
- ・アルコールはほどほどに。
- ・早食いや寝る前の食事は避けましょう。



生活習慣の見直しには
健康相談をぜひご利用ください



【八尾スマートライフ塾(糖尿病予防教室)】

糖尿病に興味がある、血糖値が高くなってきた、家族が糖尿病予備軍で心配など、ご興味のある方はぜひご参加ください。糖尿病の基礎知識や、食事・運動などの生活改善のヒントを学べる教室です！詳しくは二次元コードを読み取るか八尾市健康推進課(保健センター)までお問い合わせください。
お問合せ TEL ☎(072-993-8600)



保健師活動紹介コーナー



血管年齢測定の様子

熱中症予防のお話



握力測定の様子

地域のイベントやお祭りで、血管年齢測定や握力測定を行いました。体操教室では熱中症予防についてお話をしました。



管理栄養士がお届けする季節のレシピ

まいたけのナムル風

材料 (2人分)

まいたけ … 1株

ごま油 … 小さじ1

いり白ごま … 小さじ1

A { 鶏ガラだし(顆粒) … 小さじ1/2
小ねぎ(小口切り) … 小さじ1

作り方

1. まいたけは手でほぐす。
2. 耐熱容器に1を入れ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で2分加熱する。
3. 熱いうちにAを加え、よく混ぜ合わせる。



まいたけには血糖値の上昇を抑える食物繊維やマグネシウム、インスリンの材料になる亜鉛が多く含まれています♪

旬は10-11月の
秋頃です♪