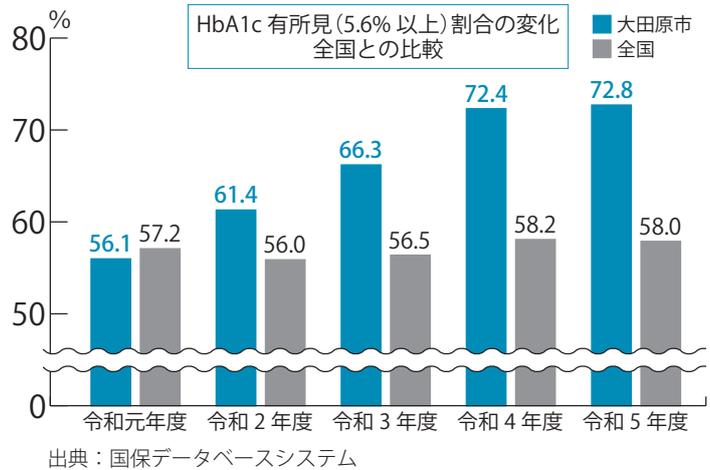


令和5年度（受診者5,384人）健康診査結果において、HbA1cの有所見割合が約7割でした。HbA1cは過去1～2か月の血糖値の状態がわかる検査項目で、5.6%以上の場合は有所見となり、糖尿病予備群に該当します。

HbA1c 有所見割合は急激に増加し、国と比較すると市は突出して高くなっています。新型コロナウイルス感染症が流行した後に、HbA1cが急上昇しています（右図参照）。

糖尿病予備群の段階で、体の中では変化が起き始め、全身の血管にダメージを与え、血糖値が高い状態が続くと、傷が治りにくくなったり、感染症にかかりやすくなったりします。



血糖値の上がる原因

予防できないもの

加齢



遺伝



予防できるもの

食べ方



肥満



運動



改善のためには、加齢や遺伝に関わらず、生活習慣の改善に取り組むことが大切です。

令和5年度に市独自調査を行った結果、口腔機能低下（噛みにくさ）や喫煙などもHbA1cの悪化に影響していることが分かりました。

高血糖予防のためのポイント

- ①健診：**年に1回は健診を受診し、自分の血糖の状態を知ることが大切です！有所見の項目があった方は健診結果をかかりつけ医に見せ、相談を行いましょ。
- ②食事：**1日3食、栄養バランスよく食べ、朝食はしっかり摂りましょ。腹八分目を意識して、ゆっくりよく噛んで食べましょ。間食は控え、野菜・海藻・きのこなどの食物繊維を含む食品を多く摂りましょ。脂(油)っぽいものを食べ過ぎず、減塩を心がけましょ。
- ③運動：**できるだけ階段を使いましょ。テレビを見ながら、ストレッチをしましょ。家事を積極的にこなしましょ。1日、20分以上は歩きましょ。
- ④その他：**禁煙をしましょ。飲酒は適量にしましょ。

水分補給のポイント

炭酸飲料やスポーツドリンクなどの清涼飲料水に含まれる糖類は体への吸収が早く、血糖値が急激に上昇してしまします。水分補給には糖分が含まれない麦茶や水を選び、こまめに飲むことで熱中症を予防しましょ！

高血糖対策については、市HPにも掲載していますのでご覧ください。

