



健康

ピ

ツ

ク

ヌ

さわやか

健康寿命をのばそう

意識しよう！血糖値

血糖値が高いと、どうなるの？

血糖が高くなり糖尿病になってしまっても、最初の数年は全く症状がないので気づくことはありません。しかし、高血糖が続くと体内の血管に障害が起き、眼・腎臓・末梢神経への障害、脳梗塞や心筋梗塞などの合併症をきたす危険があります。

赤平市民は血糖値が高め

特定健診の結果
男性の約半数 } 血糖値が高め
女性の3割以上 } (保健指導判定値以上)

脳卒中や心筋梗塞にかかった市民の方の多くが糖尿病や高血圧を合併しています。

年に1回、健診で血糖値を確認しましょう

健康診断の「空腹時血糖」と「HbA1c」の項目でチェック！

	空腹時血糖 〔10時間以上絶食した状態での血糖値〕	HbA1c 〔過去1～2カ月の血糖値の状態を反映〕
基準値	100mg/dl未満	5.6%未満
保健指導判定値	100mg/dl以上	5.6%以上
受診勧奨判定値	126mg/dl以上	6.5%以上

保健指導判定値以上の場合は、今後糖尿病になる恐れがありますので、早めに生活習慣を見直しましょう。

※HbA1cは糖化ヘモグロビンの割合を表したものです。

生活習慣を改善して糖尿病を防ぎましょう

肥満、メタボの改善が最優先！



まずは毎日体重を量ることから始める



今より10分多くからだを動かす

血糖値を上げない食事のコツ

- ▶ 1日3食、リズムよく食べる
- ▶ チャーハン・麺類・菓子パンなど単品だけの食事にしない
- ▶ 野菜を1皿追加する
- ▶ 「ベジタブルファースト」を習慣にして野菜を先に食べる
- ▶ 夕食が遅くなるときは、夕方に補食としておにぎり・バナナ・ヨーグルト・チーズなどを食べ、その分夕食は減らす
- ▶ 間食は日中に食べる

ほどよく、楽しく、良いお酒

～アルコール依存症にならないために～



アルコール依存症とは？

お酒を飲む人なら、誰でもなる可能性がある病気です。飲み方を自分でコントロールできなくなり「長時間」「大量に」「我慢できずに」飲んでしまいます。

【依存症の進行段階と症状】

進行段階	症 状
飲酒の習慣化	機会があるごとに飲酒し、酒量が増加する。 アルコールに対する耐性が強まる

依存症との境界線	症 状
飲酒しないと物足りなく感じる。	精神面での依存が形成され、ほとんど毎日

依存症 初期	症 状
身体面での依存が形成され、体調不良や発汗・震え・不安・イライラなど離脱症状が現れる。	

依存症 中期	症 状
離脱症状を抑えるため、迎え酒をするようになる。遅刻・欠勤・不注意・判断ミスを繰り返す。	

依存症 後期	症 状
数時間おきに飲酒を続ける。幻覚や肝臓などの疾患が悪化し、仕事や日常生活が困難になる。	

アルコールでお悩みの方は、
健康づくり推進係の保健師にご相談ください。



まん延防止等重点措置が適用されたため、2月10日(木)に予定していました「にじカフェ」は中止となりましたのでお知らせします。

日 時 2月の「にじカフェ」はお休みです。

次 回 3月10日(木)

場 所 あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」

※まん延防止等重点措置が延長された場合は中止となる場合があります。

お酒と上手につきあうには

- 無理にすすめず、楽しく飲む
- 薬と一緒にお酒を飲まない
- 長時間飲み続けない
- 最低週2日は「休肝日」を作る
- 深酒せず、適正飲酒を心がける

適度な飲酒の目安

純アルコール量で

1日 約20g程度

※女性・高齢者・お酒を飲むと赤くなる方はより少ない量

アルコール20gとは？

ビール・発泡酒(5%) : ロング缶1本

(25%) : ぐいのみ2杯

清酒 (15%) : 1合(180ml)

ウイスキー (43%) : ダブル1杯(60ml)

ワイン (14%) : グラス少なめ1杯

【アルコール健康医学協会

ホームページから引用】