



働く人の健康TIME



令和8年
7月発行

No.159

知っていますか？ 糖尿病のこと

糖尿病は初期の段階では自覚症状がほとんどありません。「なんともないから」「まだ若いから」と放置せず、健康診断の「**血糖値（空腹時血糖値）**」や「**HbA1c ※1**」（ヘモグロビンエーワンシー）の数値を毎年確認しましょう。

※1 HbA1cは過去1~2ヵ月間の血糖値の状態

糖尿病とは？

私たちの体は、すい臓から分泌されるホルモン「インスリン」の働きによって、血液中のブドウ糖（血糖値）を一定の範囲に保っています。

糖尿病は、このインスリンが十分に働かなくなることで、**慢性的に血糖値が高くなってしまいう病気**です。

高血糖のまま放置すると、将来的に重大な合併症を引き起こす恐れがあります。

糖尿病の主な合併症

最小血管障害	大血管障害	その他
糖尿病性網膜症	脳卒中	認知症、大腸がんなど
糖尿病性腎症	心筋梗塞・狭心症	
糖尿病性神経障害	閉塞性動脈硬化症	

○参考：健康日本21（第三次）推進のための説明資料



血糖値の見方

	空腹時血糖 (mg/dl)	HbA1c (%)
基準範囲内	99以下	5.5以下
保健指導判定値	100~125	5.6~6.4
受診勧奨判定値	126以上	6.5以上

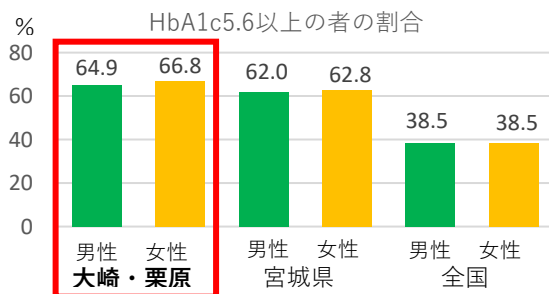
○標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）

♥【保健指導】の連絡が来たら専門職の指導を受けましょう



大崎・栗原地域は？

男女ともHbA1cが高い者の割合が、県平均・全国平均を上回っています。



○40~74歳 第10回NDBデータ R4特定健診

大崎・栗原地域では、糖尿病の三大合併症の「糖尿病性腎症」の重症化を予防するために、職場や市町の特定健診等において、糖尿病性腎症のある方を早期に発見し、治療につながるよう早めの受診をおすすめしています。下記のいずれかひとつでも当てはまる方は健診結果を持参して、医療機関を受診しましょう。

まずは、健診結果をチェック！

1つでも当てはまったら、医療機関を受診しましょう

大切なのは・・・



空腹時血糖	126mg/dl以上
HbA1c	6.5%以上
尿蛋白	(±) 以上
e G F R	60ml/分/1.73m ² 未満



- 早期発見
- 早期治療
- 治療継続

リフト



詳しくは、こちらからダウンロードすることができます→



←こちらも御覧ください 厚生労働省「みんなで知ろう！からだのことー糖尿病ー」