

健康相談

体のこと…
心のこと…
どんなことでも
どうぞ！



保健師・栄養士・看護師等がご相談に応じます！

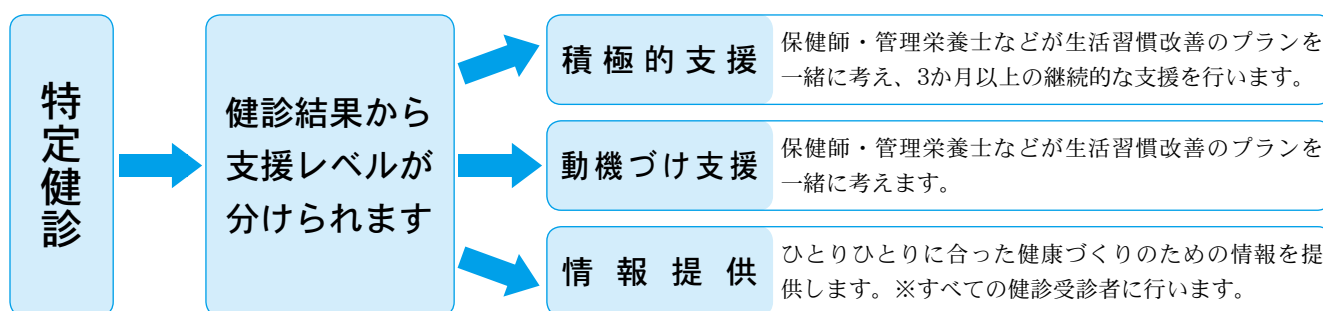
生活習慣病や健診結果について知りたい方、ご自身や、ご家族の健康のことなどお気軽にご相談ください。体の悩みだけでなく、心の悩みにも随時相談に応じています。45ページ下の連絡先までご連絡ください。



特定保健指導

自分の体の状態にあった情報やアドバイスを受ける機会として、
特定健診・保健指導を積極的に活用しましょう

佐久市国民健康保険に加入されている方で、市の特定健診等(職場健診や人間ドック等を含む)を受けられた方を対象に、メタボリックシンドローム改善・予防のため**特定保健指導**を実施しています。(特定保健指導は無料で受けられます)

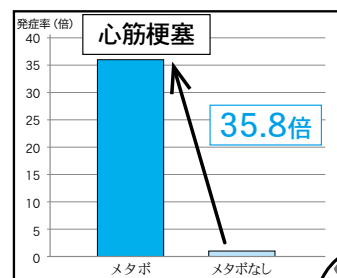
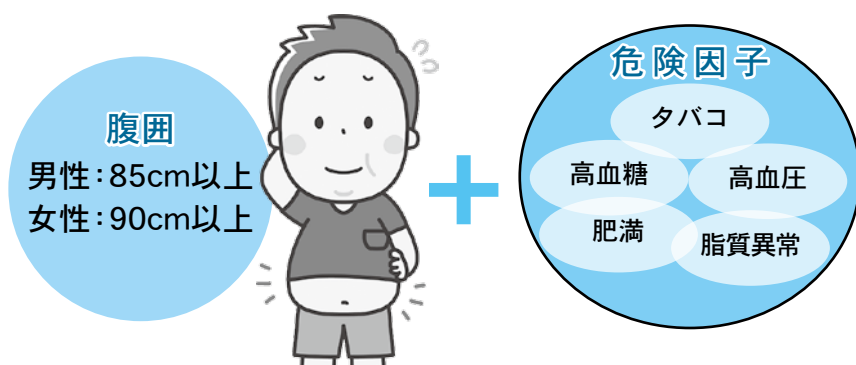


成人保健・健(検)診

メタボで脳卒中・心臓病発症リスクが増大！

内臓脂肪型肥満に加えて、**高血糖**、**高血圧**、**脂質異常**のうちいずれか**2つ以上をあわせもつ状態**を、**メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)**といいます。

内臓脂肪が過剰にたまってると、糖尿病や高血圧症、脂質異常症といった生活習慣病を併発しやすくなってしまいます。しかも、「血糖値がちょっと高め」「血圧がちょっと高め」といった、まだ病気とは診断されない予備群でも、危険因子が重なることによって、動脈硬化が急速に進行し、脳卒中や心臓病(心筋梗塞など)の発症リスクが高まります。



労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査より
Nakamura et al.jpj Cricj.65:11.2001

「健診であなたのカラダの総点検」
～年1回は健診受診を～



将来糖尿病になる可能性は？毎年の健診でチェック！

高血糖かも？ セルフチェックリスト

- 太っているまたは年々体重が増えている
- 糖尿病の親、兄弟・姉妹がいる
- 夕食後1～2時間で寝ることが多い
- 甘い菓子やせんべい、ジュースをよく摂る
- 主食の重ね食をよくなる
(ラーメンとチャーハンなど)
- 野菜を摂る量が少ない
- 1日のうちで体を動かすことが少ない
- しばらく健康診断を受けていない

チェックが多い方ほど「高血糖」になる可能性が高いです。健診を受け、健康相談を利用しましょう。

チェックリストのうち、生活習慣の項目で当てはまるものを改善すると、高血糖予防につながります。



高血糖とは、血液中のブドウ糖が多い状態を言います。特定健診では空腹時血糖100mg/dl以上またはHbA1c5.6%以上を特定保健指導の基準値としています。HbA1cとは、赤血球のヘモグロビンに糖がくっついていて割合の指標です。

空腹時血糖126mg/dl以上、またはHbA1c6.5%以上になると、糖尿病を疑います。

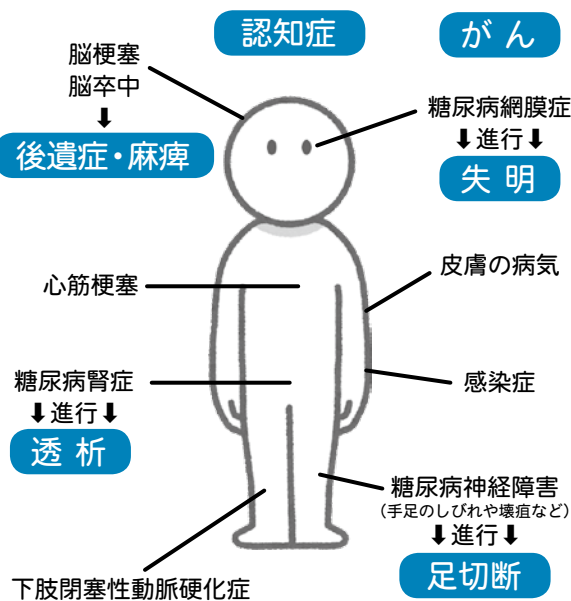
高血糖の状態が続くとどうなるの？

高血糖の状態が続くとやがて糖尿病に移行します。しかし、症状がないからといって受診（治療）をしないまま糖尿病が進行すると、ある日突然、怖い合併症を引き起こす可能性があります。（右図参照）

高血糖を指摘されてから、こんな症状でいませんか？

- 最近、トイレが近くなった（頻尿）
- のどがかわきやすく水分を多く摂る
- だるい、疲れがとれない
- 食べても食べても満足できない
- 食べる量は変わらないのにやせてきた

当てはまる項目がある場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

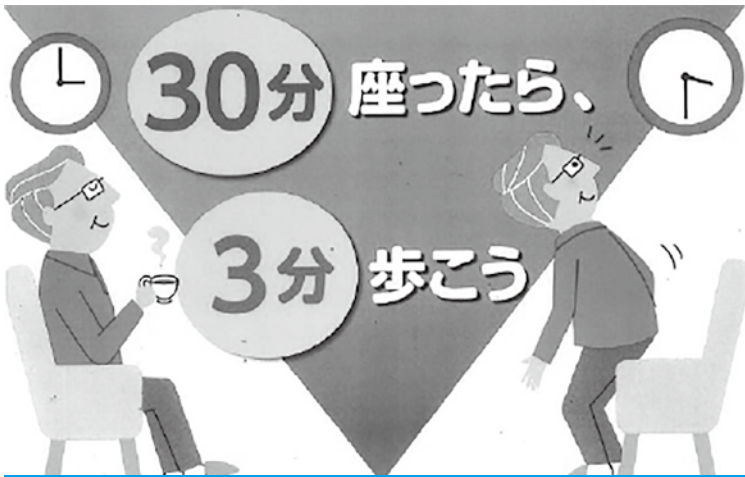


健診を受けた結果、血糖値が高め（保健指導判定値）と言われたら、早めに生活習慣を見直し、糖尿病になるのを防ぎましょう。食事や健康に関する相談は、いつでも受け付けています。（相談時には健康診断の結果書をご持参ください。）

糖尿病性腎症重症化予防事業

糖尿病の疑いのある方や糖尿病の治療を中断している方へは糖尿病についての説明や受診の呼びかけ等の支援を行っています。

また、糖尿病治療中で腎症へ移行するリスクが高い方へは生活習慣改善のための健康相談を行っています。お気軽にご相談ください。



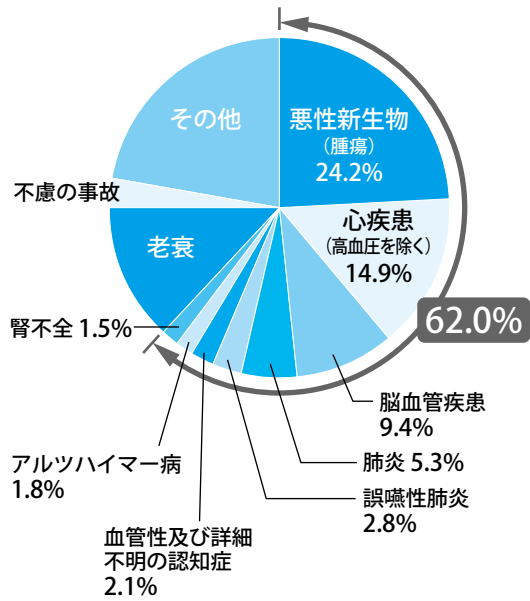
**座りっぱなしは体に悪い
歩くことが体を守る**



30分座ったらこまめに立ち上がり、家事をする、歩くなど3分間は身体を動かしましょう。テレビを観るときは、コマーシャルのたびに手を前に伸ばしながらスクワットを行い、10回以上を目指すのもよいでしょう。

監修
佐久市立国保浅間総合病院
糖尿病センター長
仲 元司先生

**長野県民の死亡原因の多くが
運動でリスクが軽減する疾患**
長野県民の死因の6割以上は、運動がリスクの軽減につながる事が報告されている疾患です。



←ウォーキングマップはこちら

市役所・各支所の健康づくり推進課の窓口でも配布しています

成人保健・健(検)診

おうちで「ぴんころ御膳」

①塩分控えめ

味が濃いものは控える 1食の目安は3～4g
だしや酢などを使って薄味でもおいしく

②腹八分目で食べ過ぎない

自分に必要な分はしっかり食べるが、食べ過ぎない
1食600～700キロカロリー

③旬の野菜をたっぷり食べる

長野県は日本の中で一番野菜を食べている
野菜をしっかり食べると、病気にもなりにくい

④たんぱく質をしっかり食べる

肉や魚などのたんぱく質をしっかり食べて体を作る

⑤食材はまんべんなく

いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにする



家族みんなで
健康長寿!



●健診結果や食事に関する相談は、下記へご連絡ください。

【連絡先】	佐久市役所	健康づくり推進課	健康増進係	電話	0267-62-3189 (直通)
	臼田支所	健康づくり推進係		電話	0267-82-3115 (直通)
	浅科支所	健康づくり推進係		電話	0267-58-2089 (直通)
	望月支所	健康づくり推進係		電話	0267-53-3111 (代表)