

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!

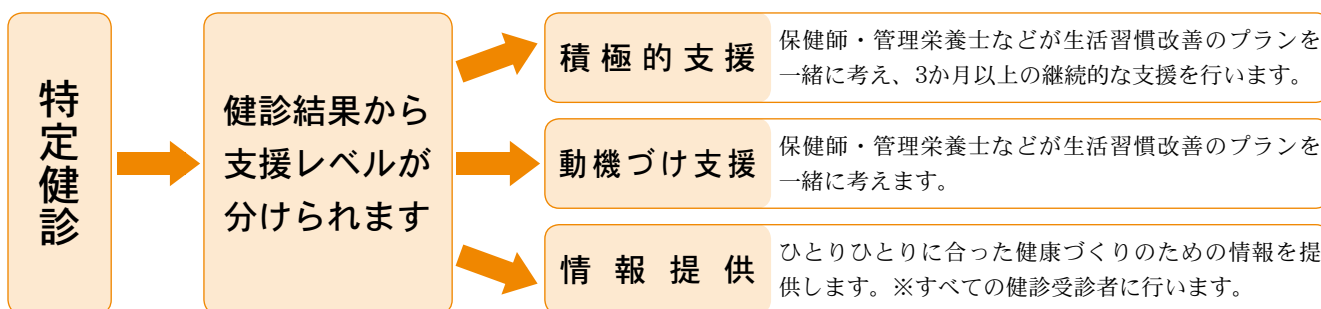
生活習慣病や健診結果について知りたい方、ご自身や、ご家族の健康のことなどお気軽にご相談ください。体の悩みだけでなく、心の悩みにも随時相談に応じています。45ページ下部の連絡先までご連絡ください。



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)

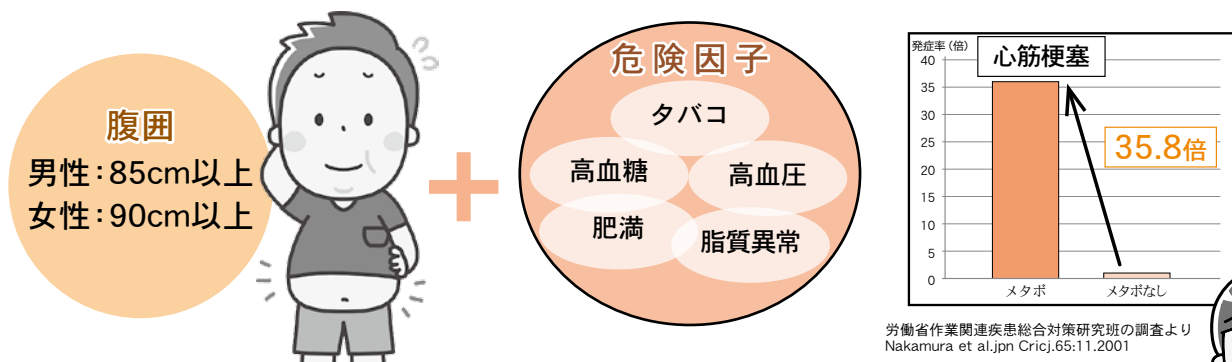


成人保健・健(検)診

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いくと、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。



「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
- 主食の重ね食べをよくする
(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る割合の指標です。

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。

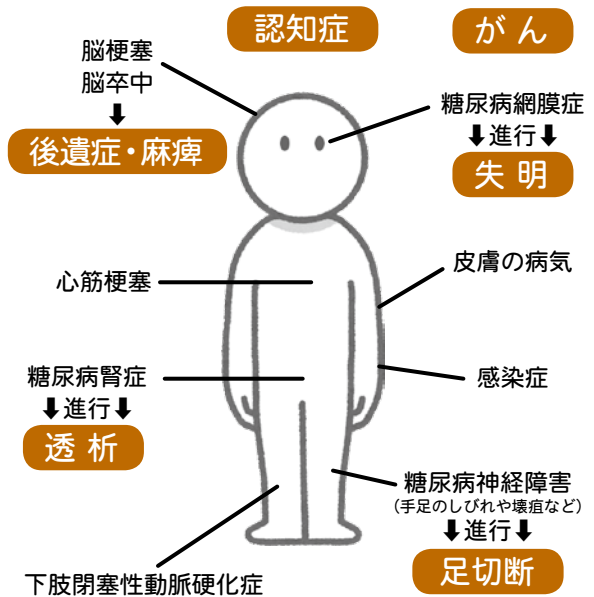
高血糖の状態が続くとどうなるの？

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。

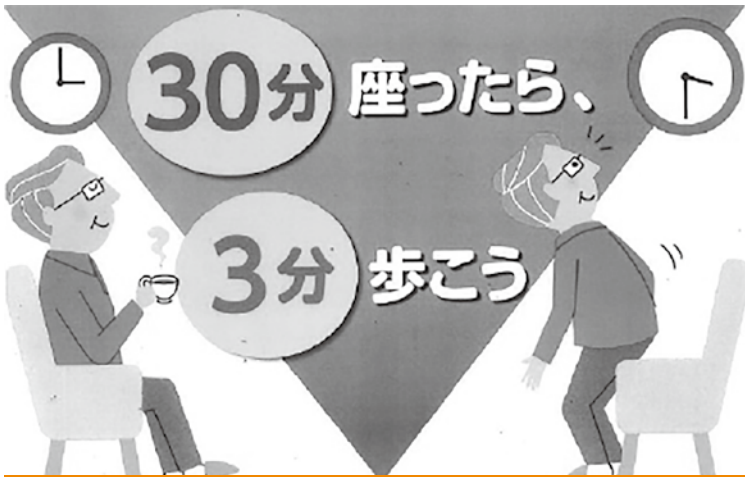


健診を受けた結果、血糖値が高め（保健指導判定値）と言われたら、早めに生活習慣を見直し、糖尿病になるのを防ぎましょう。食事や健康に関する相談は、いつでも受け付けています。（相談時には健康診断の結果書をご持参ください。）

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

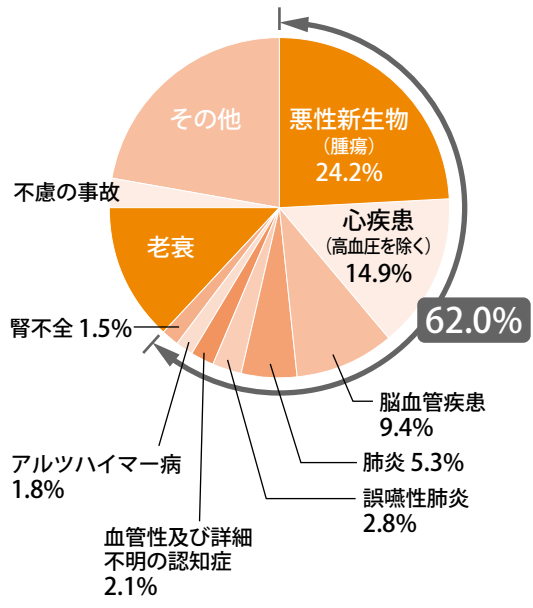
歩くことが体を守る



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
糖尿病センター顧問
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、運動で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



●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)