

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)

特定健診

健診結果から
支援レベルが
分けられます

積極的支援

保健師・管理栄養士などが生活習慣改善のプランを一緒に考え、3か月以上の継続的な支援を行います。

動機づけ支援

保健師・管理栄養士などが生活習慣改善のプランを一緒に考えます。

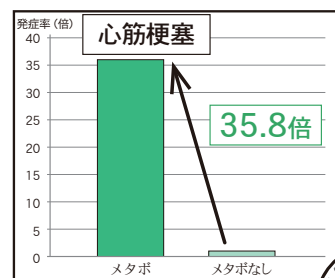
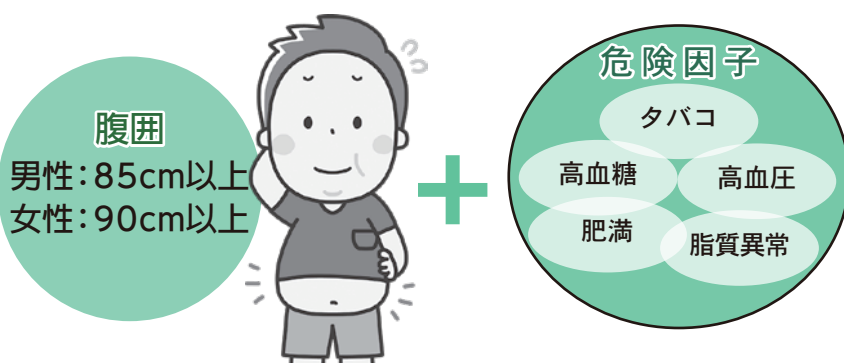
情報提供

ひとりひとりに合った健康づくりのための情報を提供します。※すべての健診受診者に行います。

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つ以上をあわせもった状態を、**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. Jpn Circ J. 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。

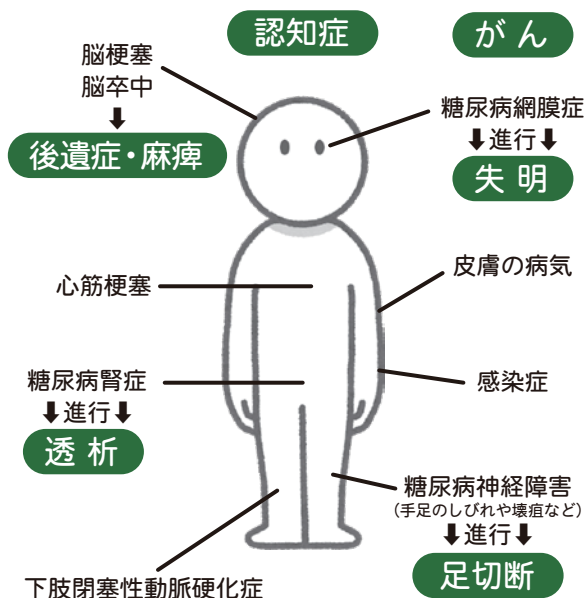
高血糖の状態が続くとどうなるの？

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、重大な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。

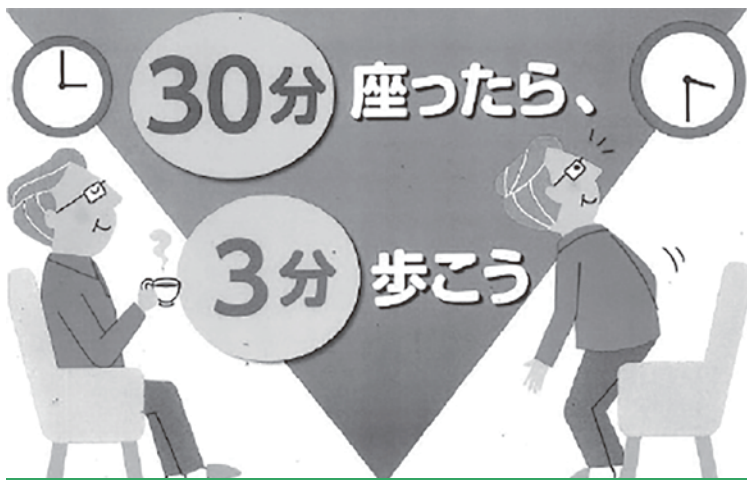


健診を受けた結果、血糖値が高め（保健指導判定値）と言われたら、早めに生活習慣を見直し、糖尿病になるのを防ぎましょう。食事や健康に関する相談は、いつでも受け付けています。（相談時には健康診断の結果書をご持参ください。）

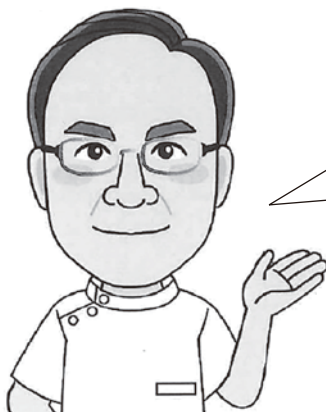
糖尿病性腎症重症化予防事業

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、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、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

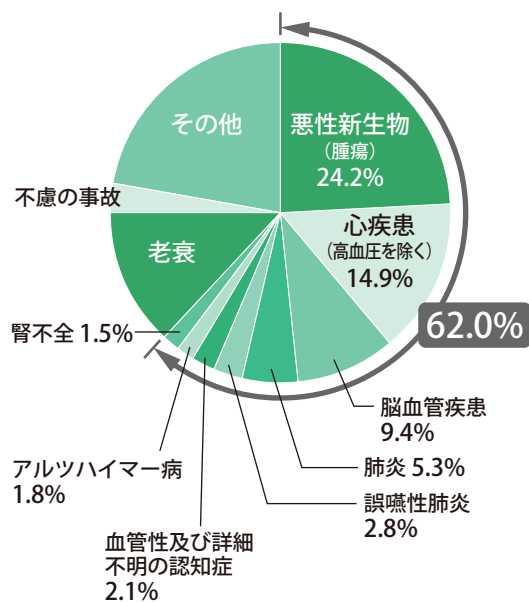


30分座ったらこまめに立ち上がり、家事をする、歩くなど3分間は身体を動かしましょう。テレビを観るときは、コマーシャルのたびに手を前に伸ばしながらスクワットを行い、10回以上を目指すのもよいでしょう。

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

長野県民の死亡原因



身体活動不足は大きな健康リスクです！

厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、座りっぱなし（座位行動）の時間をできるだけ減らすことが新しく推奨されました。身体活動を増やすこと、座位行動を減らすことが、あなたの健康につながります。

身体活動 = 生活活動 + 運動

身体活動不足を解消するために、まずは生活の中でからだを動かしていきましょう。歩く時間が合計10分増えると、1,000歩分の身体活動がプラスになります。



アクティブガイド

ウォーキングをはじめませんか

佐久市では、「誰でも、どこでも、いつからでも」始められるウォーキングを応援しています。

ウォーキングをすることで、体力づくりはもちろん、生活習慣病の予防や心身のストレス解消につながります。

ご自身の健康づくりのため、佐久市の街を歩いてみませんか？



←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

「ぴんころ食」で健康な毎日を！



①塩分控えめ

味が濃いものは控える
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



市HP「ぴんころ食」とは？

YouTube佐久市
チャンネルで
レシピ動画公開中！



SAKUっとKitchen



●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)

がん患者へのアピアランスケア助成事業



アピアランスケアとは、治療による外見の変化を補完し、外見の変化に起因する患者の苦痛を軽減するケアのことです。

対象となる方

市内に住所を有すること
がんと診断され、がんの治療（手術、薬物治療、放射線療法等をいう。）を受けた者又は現に受けていること
助成対象補整具に対し、医療保険による医療に関する給付及び県内の他市町村から同様の助成金の交付を受けていないこと

助成金の額：各区分上限2万円

※助成対象補整具一覧（表）の区分ごとに購入費の2分の1（千円未満切り捨て）

区分	助成対象補整具	助成回数
頭髮補整具	ウィッグ、装着用ネット、毛付き帽子	一人当たり1回
乳房補整具	補整パッド、補整下着、専用入浴着、人工乳房	一人当たり右房、左房ごとに1回
その他	エピテーゼ（補整用人工物）	一人当たり1回

●詳細な申請方法や申請期間、提出書類などについては市のホームページをご覧ください。
くか、下記までお問い合わせください。



市ホームページ➡

【お問い合わせ先】 佐久市役所 健康づくり推進課 健診推進係 電話 0267-62-3196