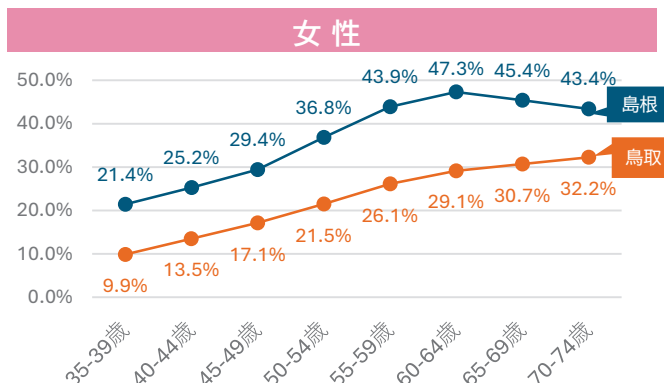
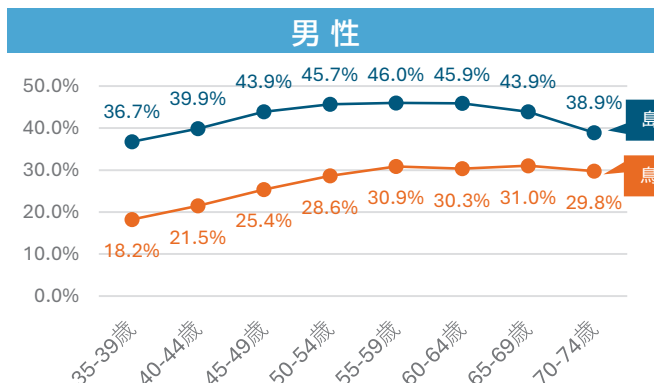


# 糖尿病発症につながる“血糖リスク”が高い傾向です!!

～データで読む“島根支部の健康課題”～

## 島根は鳥取より「血糖リスク」が高い傾向

●血糖リスク(保健指導判定値超え)の状況-「令和3年度から令和5年度までの島根支部・鳥取支部の健診データ」より



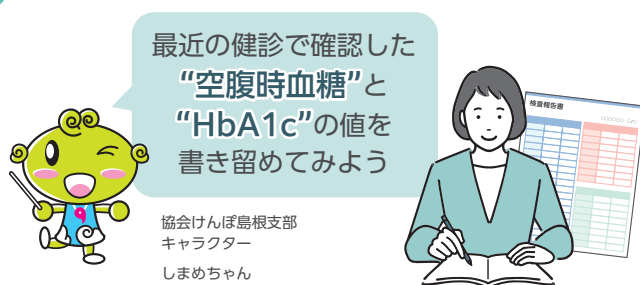
※血糖リスク保有者(保健指導判定値超え):健診受診者のうち保健指導判定(空腹時血糖100mg/dl以上、空腹時血糖のデータが無い場合はHbA1c5.6%以上)に該当する者  
 ※血糖リスク保有者割合=血糖リスク(保健指導判定値超え)者数÷健診受診者数

島根支部と規模や気候条件等が近い鳥取支部の健診データを比較すると、島根支部の加入者の方は“男女ともに”“全ての年代”において「血糖リスク」の保有率が高いことがわかっています。

また、男女ともに60歳代になると約2人に1人がリスクを抱えている状況です。

## あなたの検査結果はどのゾーン??

検査項目	数値
空腹時血糖	mg/dl
HbA1c	%

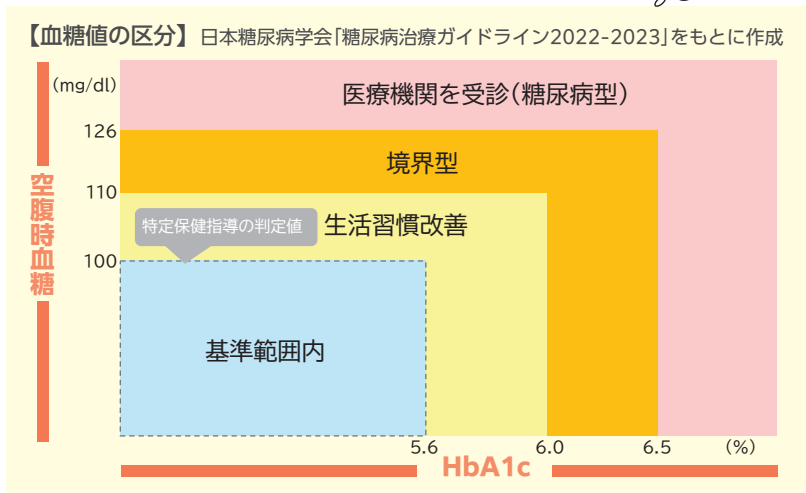
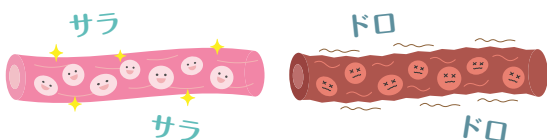


**HbA1c**・・・HbA1cはブドウ糖とヘモグロビンの結合割合を表す値です。「その時の血糖値」ではなく、「直近1～2ヶ月間の血糖コントロールの状態」を評価し、糖尿病のリスクを判定するため指標です。

あなたはどこに当てはまるかな?

## 「高血糖」って??

血糖(血液中のブドウ糖)は全身の細胞が生きていくために欠かせないエネルギー源ですが、多すぎる状態が続くと、過剰な糖は血管を傷つけてしまいます。(血液中にブドウ糖があふれた状態を高血糖といいます。)



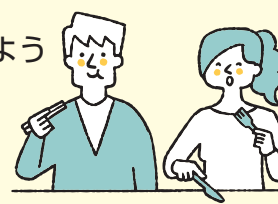
血糖値が高いままだと...  
リスクが高まります!



# 今日からできる!!血糖リスクを下げる生活習慣改善のヒント

## まずはこれ!食生活のポイント

- 1 エネルギー摂取量(カロリー)を意識しよう
- 2 よく噛んでゆっくり食べよう
- 3 メニューに野菜をプラスしよう
- 4 減塩を意識しよう
- 5 朝食を毎日食べよう
- 6 間食は食べる時間帯と量にルールを定めよう



食事のオススメgood習慣  
紹介ポスター



これも活用して!




印刷はコチラから



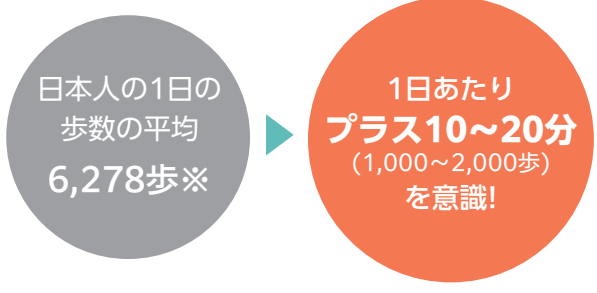
島根支部ホームページに  
移行します。

## まずは今より多くからだを動かすことが大切! できることからやればOK

まずはここから!

1日の運動量の目安は  
「合計60分歩く」「8,000歩」

出典:厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」



※厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」より

## 協会けんぽ島根支部作成YouTube動画

協会けんぽ島根支部が作成した手軽で簡単にできる運動動画です!自身のカラダの状態を点数化し、点数に応じた負荷で運動できます。手軽な運動におすすめです!まずは「セルフチェック」をお試しください。

こちらの  
二次元コードから  
ご覧いただけます



## スキマ時間を有効活用しよう!!

登録不要 無料で見放題!

### LINE公式アカウント 友だち募集中!!

協会けんぽ島根支部のLINE公式アカウントでは、季節の健康情報やイベント情報など知って得する情報をお届け!!LINE公式アカウントを友だちに追加して、「スキマ時間」に役立つ情報をキャッチしてください!

友だち追加は  
コチラから




季節の健康情報



イベント情報



## しまね健康情報 e-ラーニングシステム 「しまねMAMEインフォ」

島根大学医学部と島根県が共同運営

「いつまでも、まめで元気に過ごしたい」  
そんな島根県民の皆さまを応援する、無料のeラーニングサイトです。島根大学内外の専門家の監修のもと作成した、健康増進に役立つ動画が多数配信されています。また、大半の動画が約5分程度のため、休憩時間や家事の合間などの「スキマ時間」に気軽に視聴いただけます!



サイトはコチラからチェック!

しまねまめ



全国健康保険協会島根支部企画総務グループ  
〒690-8531 松江市殿町383 山陰中央ビル2階  
TEL.0852-59-5139 (平日8:30~17:15)

(令和8年3月作成)