

日本人は糖尿病になりやすい！ 健診でチエック、生活改善で悪化予防

糖尿病は国民病ともいわれ、日本人は体質的にかかりやすい病気です。糖尿病は悪化する全身にさまざまな合併症を引き起こします。

問
健康支援課
☎29-5286
FAX29-5208

○糖尿病と怖い合併症

市では特定健診の受診者のうち、10人に1人が「糖尿病該当者」という結果が出ています。また、合併症発症の恐れがある人が3人に1人と多くみられます。糖尿病になるとインスリンの分泌が悪くなり、血液中の血糖値が上昇。これにより、全身に影響が及び、合併症として現れてきます。

○歯周病と糖尿病

歯周病は大人の約8割がかかっている病気ですが、血糖値が高いと細菌に対する抵抗力が低下し、重症化しやすい傾向があります。市では、市郡歯科医師会と協力し、歯科健診と一緒に血糖値測定を実施し、糖尿病の早期発見と重症化予防に取り組んでいます。



○健診を受けましょう

糖尿病は初期段階で発見し、生活を見直すことで悪化を予防できます。健康診査受診券が届いたら、期間内に受診しましょう。

■ 特定健診・後期高齢者健診は6月から

■ 歯科健診は5月から
(対象年齢要件あり)

糖尿病該当者の割合

平成28年度宮崎市特定健診受診者の結果から

糖尿病該当者※1 1,681人	→	合併症発症の 恐れがある人※2 523人／1,681人
--------------------	---	-----------------------------------

総受診者／16,894人中

※1 HbA1c6.5% 以上または空腹時血糖 126mg/dl 以上または治療中の人

※2 合併症予防の目安は HbA1c7.0% 未満

タイムリーな情報は 広報SNSで

Close
up 2

●宮崎市公式SNSいろいろ

LINE@

ラインアット
名称：宮崎市LINE@

市の旬なイベント情報を月に2回程度配信しています。



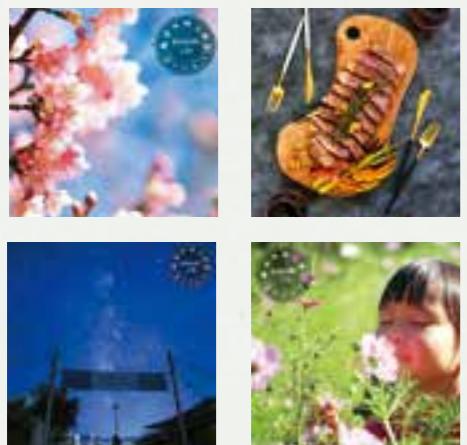
公式
LINE@
ココから



Instagram

インスタグラム
名称：miyazaki_city

皆さん撮影したすてきな写真のほか、写真の撮り方を掲載しています。



公式
Instagram
ココから



facebook

フェイスブック
名称：宮崎市広報

市のさまざまなイベント情報をほぼ毎日更新。イベントのライブ配信も行います。



公式
facebook
ココから



YouTube

ユーチューブ
名称：宮崎市公式チャンネル

知る人ぞ知る市のスポットなどを、職員が体験して動画で紹介しています。



公式
YouTube
ココから

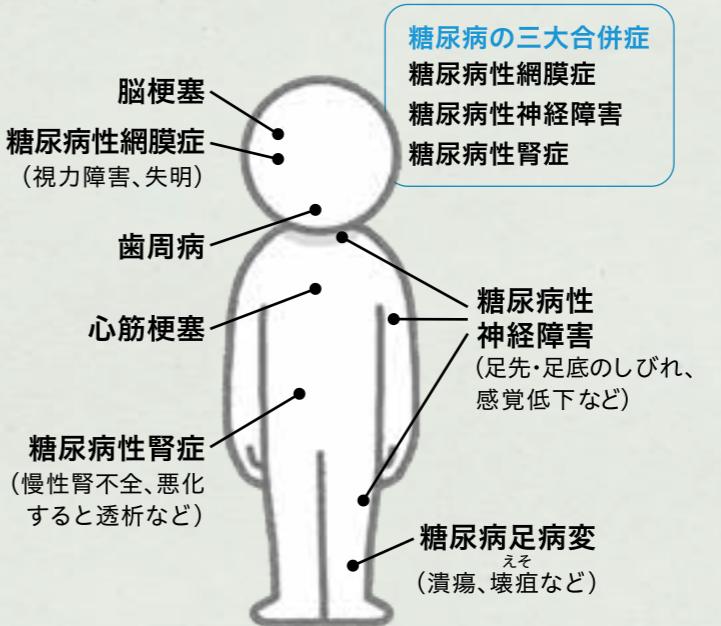


新聞やテレビ、ラジオ、広報紙のほか、SNSでも市の行事予定や暮らしの情報をお知らせしています。取り上げた情報の詳しい内容は、市ホームページに掲載しています。

問

秘書課
☎21-1705
FAX21-1909

●全身に及ぶ合併症



生活改善のアドバイス

- 食事は1日3回規則正しく、必要なエネルギーを取りましょう。
- 食後の運動は「食後高血糖」を抑えるのに効果です。
- 毎日の体重測定で適正体重を維持しましょう。
- 健診後の保健師・栄養士からの指導は積極的に受けましょう。

