



11月14日は世界糖尿病デー

糖尿病の発症・重症化を予防しよう！

11月14日は、世界糖尿病デーです。世界的にも糖尿病患者さんは増え、日本でも今や国民病といわれています。うるま市においても糖尿病および予備軍と判定される方は年々増加しています。

★糖尿病はなぜ怖い？

糖尿病で命を落とす病気というイメージは薄いのですが、糖尿病の引き起こす合併症などが原因で死に至ります。糖尿病は血糖値を下げる働きをもつインスリンが十分に作用しなくなることで血糖値が上がり、高血糖が続くことで全身の血管を痛めてしまい、合併症へつながります。

★全身の血管を痛めて起る合併症って何？

血管を痛めることで、動脈硬化が進み、血管に障害が出てきます。代表的な合併症は、網膜症・腎症・神経障害ですが、心筋梗塞や狭心症・脳卒中もあります。また最近では、がんや



★糖尿病がどこかはどのようにして分かる？

糖尿病は症状がほとんどなく、何らかの症状（口渇、多尿、だるさ、体重減少等）を感じる頃には、糖尿病が進んでいる段階になります。早めに発見するには、血液検査で血糖値・HbA1cを調べると分かりやすいです。

基準値を参考に、自身の血液検査結果を確認してください。うるま市で実施している健診で血液検査を受けることができます。また、健診を受けていない方は、ぜひ健診に足を運んでください。



《基準値》

糖尿病域	空腹時血糖	126mg/dl 以上
	HbA1c	6.5%以上
境界糖尿病域	空腹時血糖	100mg/dl 以上
	HbA1c	5.6%以上

★何が原因で糖尿病になるの？何に気を付けておけばよくなる？

糖尿病は大きく分けると2つに分けられます。1型糖尿病は、インスリンを作る膵臓の細胞が何らかの原因で壊されることで、インスリンが作られなくなる病気です。2型糖尿病は、過食・運動不足・肥満・ストレスなどの生活習慣や加齢といった要因が加わって発症すると言われています。ぜひ、生活を見直してみよう。

そのためには、食事・運動、必要な方には服薬を正しく行う、自己判断で通院を中断しないことで、血糖値を正常に保ち、合併症のリスクも軽減することができます。健康支援課では、保健師・栄養士・看護師による健診結果の説明や健康相談も行っていますので、ぜひご活用ください。



柔道整復師(整骨院・接骨院)のかかり方

身近にあり、比較的待ち時間が短い整骨院・接骨院は気軽に利用できる場所です。しかし、健康保険でかかることのできる範囲が決められているのをご存知でしたか？看板に健康保険取扱と表示されていても、適用されないケースもあるのです。

**健康保険が使える場合**

- 転倒打撲や、スポーツでの捻挫、重い物を持った時に生じた腰痛等、外部からの要因による**打撲・捻挫・挫傷**(肉離れ等)(出血を伴う外傷は除く)
- **骨折・脱臼**(応急処置の場合と医師の同意がある場合)

**整骨院・接骨院で健康保険が使えない場合**

- 日常生活やスポーツ等での単なる(疲労性・慢性的な要因からくる)肩こりや筋肉疲労
- 打撲や捻挫が治った後のマッサージなど
- リウマチや関節炎など内因性の筋肉や関節の痛み
- 脳疾患後遺症などの慢性病や症状改善のない長期施術
- 椎間板ヘルニアなど医師が治療すべき病気
- 労災保険が適用となる工作中や通勤途上での負傷

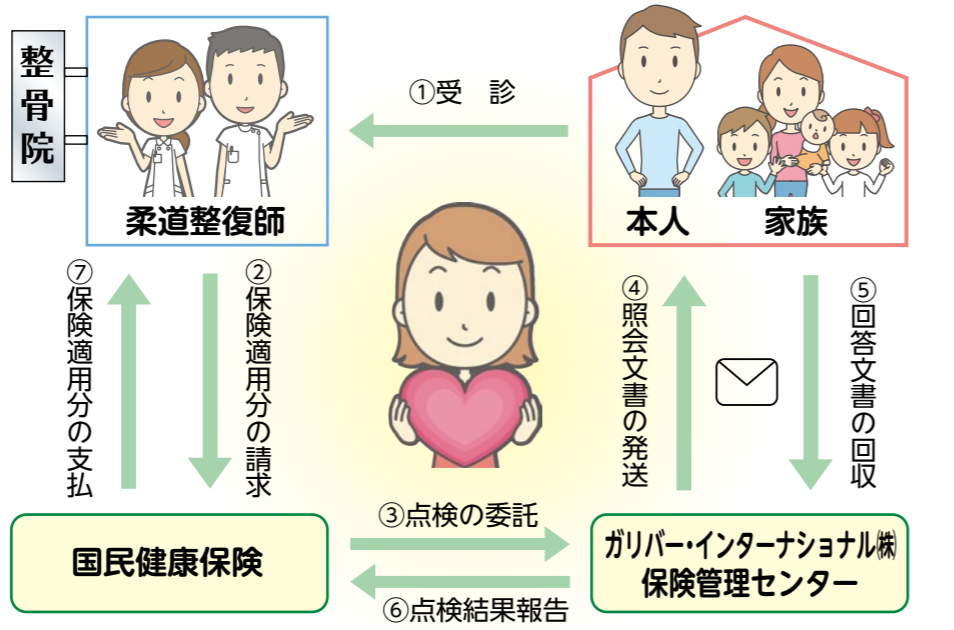
※こんな場合にもご注意

- 保険医療機関(病院、診療所等)で同じ傷病の同じ治療を同時に並行して通院すると、整骨院・接骨院の費用には保険が適用されません。(整骨院・接骨院に通院して検査のために病院に行くことはできます。)
- 同じ傷病の治療に同時に2ヶ所以上の整骨院・接骨院に通院している人も保険が適用されない場合があります。
- 健康保険は治療を目的としたものであります。施術が長期にわたる場合は、内科的要素も考えられますので、医師の診察をお勧めいたします。



施術内容を確認させていただきます。

当市では、医療費の適正化のために柔道整復師(整骨院や接骨院)での受診に伴う施術内容等の確認を実施しています。この確認は、当市が点検機関(ガリバー・インターナショナル株保険管理センター)に委託して実施しています。点検機関から皆様に、確認のための文書が送付されますので、回答期限までにご回答いただきますようご協力をお願いいたします。



**ご自身で記入できるように必ず領収証を受取り、施術内容を記録しておきましょう。**

柔道整復師に関する不明な点は、下記までお問合せください  
【問】うるま市国民健康保険課 給付係 ☎989-5347

★11月14日 世界糖尿病デー★  
各地でシンボルカラーのブルーで彩られます。

**パネル展示及び健康相談会**

期 間：11月11日(月)～11月15日(金)

場 所：健康福祉センターうるみん1階

相談時間：9時～11時半  
13時～16時

1日20人まで自己血糖チェック実施します(期間中) 人数に達し次第、終了します。