

健やかな未来へ進む私たちの20年

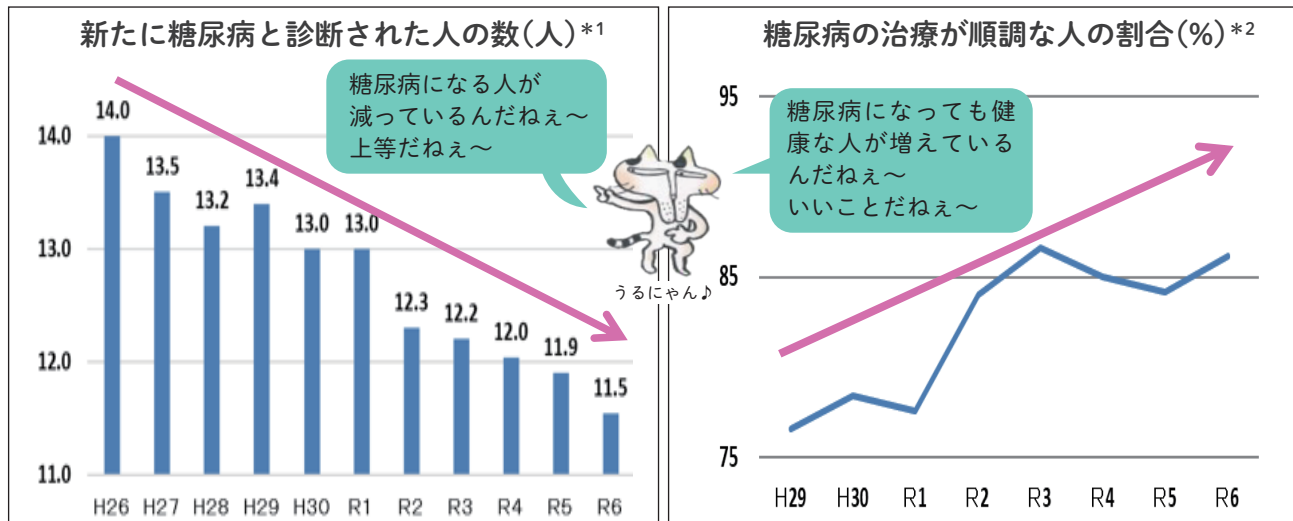
～健康づくりの成果とこれから～【第1弾】

高血糖の方が順調に減少中

11月14日はWorld Diabetes Day(世界糖尿病デー)



うるま市国保では、新たに糖尿病と診断される人が減っています



*1患者千人あたり *2治療が順調:HbA1c(血糖の指標)が6.5%未満

出典 KDBシステム

糖尿病とは？自覚症状がないって本当？どうやってわかるの？

糖尿病とは、糖を下げるホルモンの量や働き の低下により、高血糖の状態が続く病気です。高血糖が長く続くと、**血管がボロボロ**と傷み、**3大合併症(しめじ)**の原因となります。初期は自覚症状がありませんが、定期的に健康診断を受けることで、早期発見・治療ができます。



神経の障害

→足壊疽(えそ)*3 足切断*4



目の障害

→失明*4



腎臓病

→人工透析*4



糖尿病について
もっと詳しく



健診の
受け方

*3 足の細胞が傷んだ状態 *4 重症化した場合

どうやって血糖値を下げたの？血糖値が高めのうるま市民の方のお話



薬も飲みつつ、家でできる簡単な**運動**を始めました。
(50代女性)

HbA1c 12.5%→**6.5%**に改善



低GI食品や**食物繊維**を意識して摂りました。
(60代女性)

HbA1c 10.6%→**5.6%**に改善



健診をきっかけに中断していた**通院**を再開しました。
(40代男性)

HbA1c 17.0%→**8.8%**に改善

令和5年度、令和6年度 健診結果の比較

うるま市では、糖尿病予防のさまざまな取り組みを行っています



各種イベントの開催
(写真はパネル展)



料理教室



健康相談・栄養相談
特定保健指導

クックパッド
管理栄養士監修
レシピ



次回、保健だより特別号第2弾は
広報1月号に掲載予定