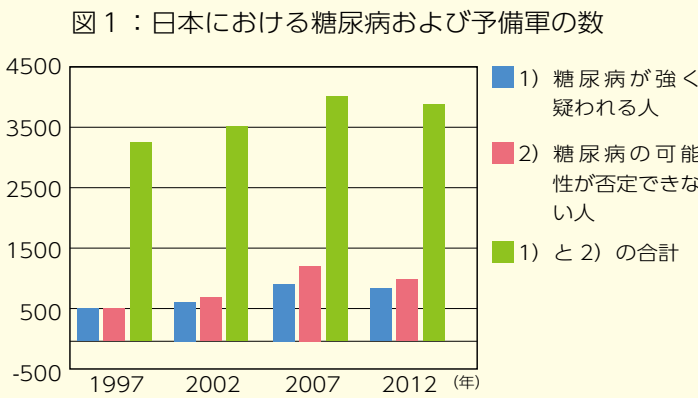




健康支援課  
☎ 973-3209

### 糖尿病の現状

現在、世界的に糖尿病患者さんが増えており、2025年には3億8千万人(平成19年より64・7%増)に達すると予測され、日本でも糖尿病および予備軍と判定される方は増加傾向にあります。(図1)



厚生労働省「2012年国民健康・栄養調査」

# 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

### 世界糖尿病デー

糖尿病は、死に至る病気との認識は薄いのですが、それが原因で引き起こされる合併症で多くの方が死亡しています。このように拡大を続ける糖尿病の発症予防、治療、療養についての啓発運動を推進するため、国際糖尿病連合、世界保健機関(WHO)が11月14日を『世界糖尿病デー』と設定されました。糖尿病との闘いのため団結せよというキャッチフレーズと国連や空を表す『ブルー』、団結を表す『輪』を使用したブルーサークルを採用。

11月14日は、世界の80を超える国の1千カ所以上で、有名な建造物や、県内唯一の観覧車も世界糖尿病デーのシンボルカラーであるブルーにライトアップされます

うるま市健康づくり標語(一般部)

### 健康は

夢・希望をかなえる

大きな力



県内唯一の観覧車もライトアップ

### うるま市の現状は...

昨年度のうるま市特定健診受診者で、約半数以上の方(52・1%)が糖尿病疑い、糖尿病の可能性が否定できない、という結果が出ています。血糖値が高くなる原因には、家族性による遺伝や肥満(内臓肥満含む)、食生活の乱れ、運動不足など、沖縄県は全国1位の肥満県、うるま市は県内11市の中で肥満率が男性4位で女性が1位である状況(平成23年度健診結果)も後押ししていると考えられます。

### 健診を受けて血糖値を知ろう!

糖尿病の発症予防には、まず健診等で行われる血液検査で血糖値の値を確認する必要があります。血糖値の値が空腹時100mg/dl未満、HbA1c<sup>※注</sup>5.5%未満が正常値となります。

糖尿病は痛みなどの自覚症状が少ないため、血糖値が高くなっていても気づくことは難しいです。中には症状が悪化し合併症が出るまで気づかない方もいます。

そのため、ぜひ年に一度は健診を受け、ご自分の血糖の値を確認してみましよう。

健診後は、保健師・栄養士等による健診結果の見方や、高めの血糖値を改善するための取り組みなどをご提案していきます。詳しくは健康支援課へお問い合わせ下さい。

※注…ヘモグロビンエーワンシ  
過去1〜2ヶ月間の平均血糖値



【お問い合わせ】健康支援課 ☎098-973-3209 うるま市ホームページをご覧ください。