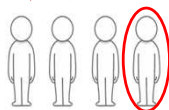


見逃さないで！ 糖尿病

血糖値『ちょっと高め』と言われた方、
安心するのはまだ早い！！

鳥取県では、40歳以上の**4人に1人**が
糖尿病かその予備群です



血糖値が高いまま放置すると、血管がもろくボロボロになってしまいます。糖尿病は痛みなどの自覚症状が現れにくく、進行するとさまざまな合併症を起こします。

参考：日本糖尿病学会ホームページ>>

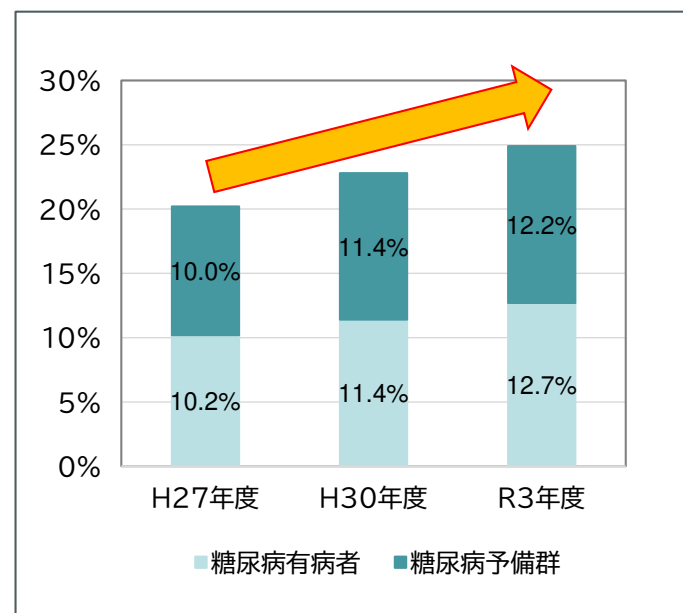


糖尿病予備群とは

血糖値が高いもののまだ糖尿病の域には達していない、いわば**糖尿病のなりかけ**状態で、「境界型」とも呼ばれます。

空腹時血糖：110～125(mg/dl)

HbA1c：6.0～6.4(%)の方は
予備群の可能性が・・・！



市町村が実施した特定健診受診者のうちの「糖尿病有病者・予備群」の割合

〔市町村国保における特定健康診査実績：平成27・30年度・鳥取県健康政策課調べ〕
令和3年度・国保連合会調べ

健康診断でこの検査をチェック！

- ◆ 空腹時血糖：空腹時に測定した血液中のブドウ糖(血糖)の濃度
- ◆ HbA1c(ヘモグロビン エーワンシー)：過去1～2ヶ月間の平均的な血糖の状態

【基準範囲内】	【保健指導レベル】	【受診勧奨レベル】
空腹時血糖：100未満 (単位 mg/dL)	100～125	126以上
HbA1c：5.6未満 (単位 %、NGSP値)	5.6～6.4	6.5以上

※保健指導レベルでも、医療機関や検診機関によっては「再検査」や「受診」を勧められることがあります。

(標準的な健診・保健指導プログラム：厚生労働省健康・生活衛生局【令和6年度版】)

自覚症状がないからといって放置せず
血糖値が「**要再検**」「**要指導**」「**要精密検査**」「**要医療**」
と言われたら、医療機関を受診しましょう。

糖尿病の予防と改善のカギはよい食習慣と運動習慣

食事

①食事は腹八分目！毎日体重を測って
食事量が適量かチェック！



②野菜・きのこ・海藻など、
食物繊維の多い食品を！



③野菜やたんぱく質を先に食べ、
よく噛んで1回の食事に20分
かけましょう！



運動

①階段を使うなど、
今より10分多く体を動かそう！



②30分以上座り続けないよう、
適度に立って柔軟体操を！



③早歩き程度の有酸素運動やスク
ワットなどの筋力トレーニング
も取り入れて！



糖尿病の合併症は「しめじ🍄」と「えのき🍄」で覚えよう

し

「神経障害」

手足のしびれ・
足の切断のリスク

細い血管の障害

め

「網膜症（目）」

もうまく
目が見えなくなる

じ

「腎症」

人工透析のリスク

え

「壊疽」

体の一部が腐る

太い血管の障害

の

「脳卒中」

脳梗塞・脳出血

き

「虚血性心疾患」

狭心症・心筋梗塞

『歯周病』も要注意

糖尿病

糖尿病になると歯周病
が重症化しやすい



悪循環

歯周病が重症化すると
血糖のコントロールが
悪くなる

その他、認知症やがんなどにもなりやすくなる



糖尿病の合併症は全身に起こります

栄養士がサポート！

糖尿病初期段階であれば食生活の見直しで血糖値のコントロールも期待できます。

お住まいの市町村の栄養士から、栄養指導（※）を受けてみませんか。

まずは、主治医または市町村の栄養士に相談を！

※「西部管内糖尿病栄養指導事業」に基づく栄養指導。
詳しくは西部総合事務所米子保健所ホームページ>>



★糖尿病の予防に関するご相談は、お住まいの市町村へ。

鳥取県西部圏域糖尿病予防対策実務担当者会

事務局 鳥取県西部総合事務所米子保健所 電話 0859-31-9318 （令和7年4月作成）