

糖尿病ってなあに？

11月14日は、「世界糖尿病デー」です。WHOが制定する糖尿病の疾患啓発の日として定められており、糖尿病についてみなさんに知っていただく大切な日となっています。



糖尿病と血糖値

血糖値とは、血液に含まれるブドウ糖の濃度のことです。食事を摂り血糖値が上がることで、すい臓から分泌される『インスリン』というホルモンによって、血糖値は一定の範囲に保たれています。

糖尿病の場合、食べ過ぎや運動不足によって『インスリン』が十分に作用せず、血糖値が高くなってしまいます。しかし、糖尿病は初期症状がみられないことが多く、目や腎臓などの合併症が進行してから診断されることがあります。



血液検査の結果から自分の数値を確認してみましょう

血糖値は、空腹時や食後など、その時の状況に応じて、一定の範囲内でコントロールされています。血液検査の結果から、血糖値を確認してみましょう。

	空腹時血糖 (空腹時の血糖値)	ヘモグロビン A1c (過去1～2か月間の血糖の状態をみる値)
異常なし	99 mg/dl 以下	5.5%以下
要注意	100～125 mg/dl	5.6～6.4%
要受診	126 mg/dl 以上	6.5%以上



糖尿病を予防するために…

糖尿病は初期症状がみられないことが多いため、定期的な健診を心がけ、早めに対策を始めるようにしましょう。また、糖尿病を予防するためには、生活習慣の改善が大切です。健康的な生活を目指しましょう。

1. バランスの良い食事



2. 適度な運動



3. 適切な体重管理



4. タバコを吸わない



健診で、「要注意」にあてはまる人は、健康相談や栄養相談を活用しましょう。また、「要受診」にあてはまる人は、早めにかかりつけ医や専門医を受診しましょう。

糖尿病を発症した場合は、継続して治療を受け、良好な血糖コントロールを行い、合併症を予防することが大切です。

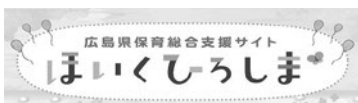
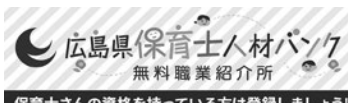


冬の集団健診のお知らせ

町では、現在、冬の集団健診の申込受付を行っています。

時 令和8年1月15日(木)・16日(金) 締 11月7日(金)まで

(健康推進課)



くまの・こども夢プラザ 子育て支援センター通信



8月生まれのお誕生会▶

みなでお友だちを
お祝いしました♪



【要予約】年齢別親子遊びクリスマス会

クリスマスにちなんだ工作や催し物を行います。サンタさんに会えるかもしれません。

時 [ふわふわベビー] 12月4日(木)
[とことこエンゼル] 12月9日(火)
[わくわくキッズ] 12月10日(水)
対 [ふわふわベビー] 妊娠中～11か月
[とことこエンゼル] 1歳～1歳11か月
[わくわくキッズ] 2歳以上

定 各15組
申 電話または直接受付へ
※11月18日(火) 9:30から



ファミリー・サポート・センターの活動を紹介します♪

ファミサポの預かり場所として、くまの・こども夢プラザが利用できます。「安心して利用できる」と会員からも好評です。利用については、ファミリー・サポート・センターにお問い合わせください。

問 ファミリー・サポート・センター
☎820-5502



／ すべり台大好き！ ／

／ バナナのおやつ、おいしいね♪ ／

／ とても仲良しです♡ ／



子育て情報は LINE やホームページをチェックするりん♪

町公式 LINE▶



町ホームページ▶

