健診結果で HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー） が 高め と言われたら



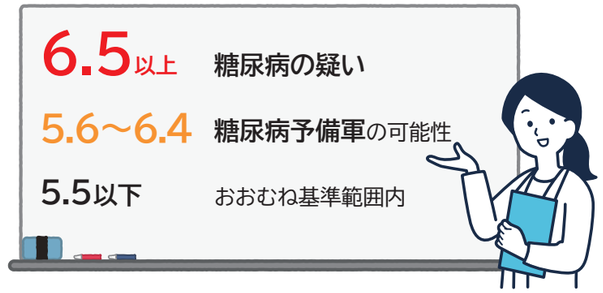
健診結果の「HbA1c」に要注意の文字。
聞きなれない指標で、よく分からないからと放置していませんか？
実は、高め（糖尿病予備軍）のうちが勝負です！今なら生活習慣の改善で健康な状態に戻れる可能性があります。まだ引き返せる予備軍のうちに行動に移すか、見なかったことにするかで今後の健康が大きく変わります。

問　健康推進課（☎55-2010）

HbA1cってどんな数値？

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）は、**過去１～２カ月**の**血糖値**の**平均**を示す指標です。
ポイントは、採血当日の食事に左右されにくいこと。「健診の前日だけ節制」してもごまかせない数値です。血糖値が正常でも、HbA1cが高ければ「普段の血糖値は高い」ということが分かります。だからこそ、HbA1cは**糖尿病の早期発見に有効**な指標です。

どのくらいから要注意？　数値の目安



放置するとどうなるの？

高血糖を放置すると、体のあちこちを通る血管が少しずつ傷つき、最終的に重大な合併症（網膜症、腎症、神経障害など）を引き起こします。高血糖の怖さは、**相当悪化するまで自覚症状がない**こと。糖尿病に進行する前に、HbA1cが高いと言われたら、**早めに医療機関を受診**しましょう。

今日からできる生活習慣の改善

❶食事

・一日３食、よくかんで食べ、腹八分目でストップ！
・食物繊維たっぷりで、主食、主菜、副菜のそろった食事を心掛けましょう。
・水分補給は水や甘くないお茶にしましょう。

❷運動

・今より10分多く体を動かしましょう。
・階段を使う、歩く距離を増やすなど、体を動かす機会を増やしましょう。

❸歯周病予防

・歯周病はインスリン（血糖値を下げるホルモン）の働きを弱めます。丁寧なブラッシングを心掛け、定期的に歯科健診を受けましょう。

❹禁煙

・たばこに含まれるニコチンはインスリンの働きを弱めます。たばこを吸う人は糖尿病の発症リスクが約1.4倍高いと言われています。 禁煙しましょう。

今の体の状態を知ることが大事です。
定期的に健診を受診し、**健診結果**を**健康づくりに役立てましょう**。

しばらく歯科健診を受診していない皆さんへ

市民歯科健診（無料）

歯周病を予防するため、定期的に歯科健診を受けましょう。

対象　15歳（中学校卒業後）～74歳
受診期限　令和９年１月末日

問　健康推進課（☎55-2010）　HP1009566

冬は特に要注意！「ノロウイルス」

４つの予防のポイント

１．ノロウイルスを「持ち込まない」
腹痛や下痢などの症状があるときは、食品を直接取り扱う作業をしないことが重要です。

２．ノロウイルスを「つけない」
トイレに行った後や、食事の前、料理をつくる前などの「**手洗い**」をしっかり行いましょう。

３．ノロウイルスを「やっつける」
調理器具は、洗剤などで十分に洗浄した後に、**熱湯（85℃以上）で１分以上加熱するか、塩素消毒液（塩素濃度200ppm）に浸して消毒します。**

４．ノロウイルスを「ひろげない」
ノロウイルスが身近で発生したときには、食器や環境などの消毒を徹底しましょう。

問　健康推進課（☎55-2010）

健康イベント IN よりみち温泉

市とNEXCO中日本開発が共同で健康イベントを行います。買い物ついでにふらっと「よりみち」してください。

日時　12月16日(水)
　　午前９時～正午、午後１時～４時
場所　土岐よりみち温泉　２階
内容　・ストレスと血管の健康度チェック
・骨強度チェック
・血管年齢＆肥満度測定
・フレイルチェック
・握力測定
費用　無料
HP　1011370

ガラガラ抽選会も開催します！ステキな景品が当たります

問　高齢介護課（内線231）
保険年金課（内線128）

歯周病予防教室

「歯周病予防のために知っておきたいこと」

歯周病をはじめ、口の健康について、予防法や治療法などを学んでみませんか。

日時　12月17日(木)　午後１時30 分～３時
場所　保健センター
定員　30人（先着順）
講師　印南知哉（いんなみともや）先生（すみれ歯科）

申　12月10日(木)までに
電話か２次元コードから
お申し込みください。
問　健康推進課（☎55-2010）　申込フォーム

高齢者用肺炎球菌感染症予防接種

対象　65歳の方
※誕生日の翌月に接種券を郵送します。
接種期限　66歳の誕生日の前日
費用　4,100円
※65歳の１年間のみ接種費用の一部助成を受けて、上記金額で接種することができます。

問　健康推進課（☎55-2010）　HP1003561

あなたの肺大丈夫ですか？

11月18日は世界COPDデー

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、長期的にたばこの煙や有害物質を吸い込むことで肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気です。

主な原因はたばこの煙

COPD患者の約９割に喫煙歴があり、COPDによる死亡率は非喫煙者と比べて喫煙者のほうが約10倍高いと言われています。

こんな人は注意

✓　せきや痰（たん）が続く
✓　階段や坂道で息切れする

このような症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

問　健康推進課（☎55-2010）