

知っていますか？
豊田市民は

けっこう

血糖値が高いんです!!

40歳から74歳の10人に4人は糖尿病を発症しているか、その予備軍です

豊田市の
糖尿病の原因で
多いのはこれ!

あなたはどれが当てはまりますか？

当てはまる方は裏面へ →

- 運動習慣^{※1}がない..... はい Aへ
- 人と比較して食べる速度が速い..... はい Bへ
- BMI^{※2}が基準値 (25kg/m²) 以上である はい Cへ
- 高血圧症と診断されたことがある..... はい Dへ
- 脂質異常症と診断されたことがある..... はい Dへ
- 喫煙習慣^{※3}がある..... はい Eへ

※1 運動習慣：1回30分以上の軽く汗をかき運動を週2日以上、1年以上実施。

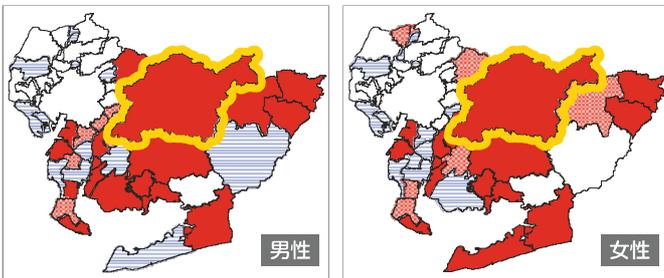
※2 BMI：肥満度を表す体格指数 (BMI=体重kg÷(身長m)²)。22を適正体重 (標準体重) とし、25以上を肥満、18.5未満を低体重と分類。

※3 喫煙習慣：合計100本以上、または6か月以上吸っている。

対象：2019～2023年で一度でも在籍した豊田市被保険者152,805人と企業健保加入者7,853人

愛知県全体に比べ 豊田市は 高血糖該当者が多い

メタボリックシンドローム判定基準による高血糖該当者

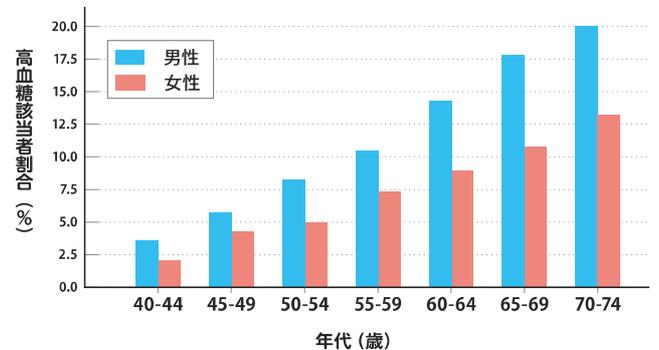


有意に高い
 高いが有意ではない
 低い有意ではない
 有意に低い

出典：令和3年度特定健診・特定保健指導情報データを活用した分析・評価 (愛知県作成)

豊田市の 高血糖該当割合は 年齢を重ねるごとに増加傾向

年代別の高血糖該当者割合



対象：2023年度豊田市被保険者68,942人と企業健保加入者4,879人

高血糖とは、血液に含まれるブドウ糖 (血糖) の濃度が基準値より高い状態のことであり、高血糖が持続する病気を糖尿病といいます。高血糖の状態が長く続くと、糖尿病だけでなく心筋梗塞や脳梗塞、認知症など様々な病気の原因になります。

あなたが最近受けた健診結果は？

HbA1c

あなたの数値は？

%

| | 基準範囲内 | 保健指導判定値 | 受診勧奨判定値 |
|-----------|-------|---------|---------|
| HbA1c (%) | ~5.5 | 5.6~6.4 | 6.5~ |

「HbA1c」とは、過去1,2か月の血糖の平均値を表します。数値が高いほど糖尿病のリスクも大きくなります。

あなたの生活習慣は??

早めの生活習慣改善が鍵!

やれることからまず始めよう!! (当てはまる項目を削ってみましょう)

A 運動

● プラス10分! ちょっとした時間に体を動かそう!



運動することで、筋肉量が増加し、インスリン*の効果が高まるため、血糖値が低下します。

*インスリン: 糖の代謝を調節し、血糖値を一定に保つ働きを持つホルモン



出典: 厚生労働省 アクティブガイド2023

階段を使う



自転車や徒歩で出かける



料理の合間にスクワット



テレビを見ながら筋トレ&ストレッチ



●ちなみに…運動習慣の無い人は

豊田市で 約**10**人に**5**人

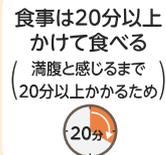
30代の糖尿病の人で 約**10**人に**6**人

B 栄養

● プラス10回! いつもより多くかもう!



早食いにより、食後の血糖値の急上昇を招きます。また、満腹中枢が機能する前に食べ過ぎてしまい、肥満にもつながりやすいです。



ひと口ごとに箸をおく



食事の合間に水分を摂る



野菜を最初に食べる (ベジファースト)



●ちなみに…早食いの人は

豊田市で 約**10**人に**2.5**人

30代の糖尿病の人で 約**10**人に**4**人

C 肥満

● 適正体重を保とう!

肥満になると、インスリンの働きが鈍くなり、インスリンをたくさん作るためにすい臓が疲弊し、血糖値が上がりやすくなる。



●理想体重を計算してみよう!

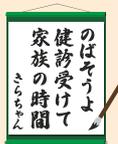
$$\text{身長} \text{ m} \times \text{身長} \text{ m} \times 22 = \text{kg}$$

●ちなみに…BMI 25以上の人は

豊田市で 約**10**人に**2~3**人

D 健診受診

● 年に一度は定期健診で自分の体の状態を確認しよう!



40~74歳の方は、各医療保険者が「特定健診・特定保健指導」を実施しています。異常があった場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。



●ちなみに…

糖尿病で他の生活習慣病を併存している人は

豊田市で 約**10**人に**8**人

かかりつけ医・かかりつけ歯科医ガイドブック▲

E 喫煙

● 禁煙について調べてみよう!



喫煙により動脈硬化が進行し、脳梗塞・心筋梗塞の発症、糖尿病の悪化をもたらします。

禁煙外来治療費の一部助成事業を行っています。



●ちなみに…喫煙習慣ありの人は

豊田市で 約**10**人に**1**人

30代の糖尿病の人で 約**10**人に**4**人

健康づくりの合言葉「とよた健康プラス10(じゅう)!」~あなたの健康宣言を書いてみましょう~

(例:野菜を「プラス10口分」多く食べよう!
ウォーキングで「プラス10分」長く歩こう!等)