

# 特定健診を受けて血糖値を知ろう！

問合せ 市役所国民健康保険課  
特定健診担当 (☎ 31-4570)

「血糖値が高めです」と、特定健診などで言われたことはありませんか？

食事をすると血液中の糖が増え、血糖値が上がりますが、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きによって、血液中の糖は肝臓・筋肉・脂肪組織に蓄えられて、血糖値が下がります。

しかし、インスリンがうまく働かないと、血液中の糖が肝臓などに取り込まれず、血糖値が上がってしまうことがあり、**血糖値が高い状態が慢性的に続くことを糖尿病**といいます。血糖値が高くなる原因には、**食べ過ぎ、運動不足、肥満、ストレス**などがあります。

## 特定健診でわかる！糖尿病に関連する項目と値

血糖(空腹時) 126mg/dl以上またはHbA1c 6.5%以上は、<sup>ヘモグロビンエーワンシー</sup>病院受診をおすすめする値です。

	正常型	正常高値	境界型	糖尿病型
①血糖(空腹時)	~99 mg/dl	100~109 mg/dl	110~125 mg/dl	126~ mg/dl
②HbA1c	~5.5 %	5.6~5.9 %	6.0~6.4 %	6.5~ %

参考：糖尿病治療ガイド2022-2023



生活習慣病は自覚症状がないのが特徴なので、特定健診を受け、健診結果で自分の体を知ることが大切です。

## HbA1cってなに？

HbA1cは、約2カ月間の平均血糖値を反映した値です。検査の直前に食べるものを気を付けても、過去の食べ方が反映されます。

### ヘモグロビンは赤血球の成分



### HbA1cとは

ヘモグロビンに糖がくっついた糖化ヘモグロビンのこと



時間で変化する血糖値と違って、**約2カ月間の血糖値を反映**

## なぜ血糖値が高いとよくないの？ ~糖はベタベタくっつく性質があります~

お酒をこぼしてしまったテーブルや、りんごを切った後の包丁がベタベタした経験はありませんか？その原因は、お酒やりんごに含まれる糖です。糖はくっつく性質があるので、血液中の糖が多い(血糖値が高い)と、体の中でいろいろなことが起こります。

血液中の物質名	役割	糖がくっつくと、どんなことが起こる？
血色素(ヘモグロビン)	体中に酸素を運ぶ	* 傷が治りにくなる * 動脈硬化が進む
コラーゲン	骨や皮膚、腱など細胞の材料になる	* 肌の弾力が失われ、シミ・シワができる * 動脈硬化が進む * 水晶体が混濁し白内障が進む
アルブミン	細胞の材料になる	* 老化が進行する * 傷が治りにくなる
白血球	体内に侵入した細菌をやっつける	* 感染症にかかりやすい、重症化しやすい * 傷が治りにくなる
リンパ球	免疫力・抵抗力	* がんの発生リスクが上がる
コレステロール	細胞、ホルモン、胆汁の材料になる	* 動脈硬化が進む * 血栓(プラーク)をつくる
各種ホルモン、酵素	体の調整	* 新陳代謝が悪くなる * 老化が進行する
遺伝子(DNA)	生命活動の維持	* 細胞の突然変異→細胞が、がん化する

目が見えにくくなり、眼科を受診した際に、糖尿病が発見されることもあります。

なかなか傷が治らず、そのことで病院を受診した際に、糖尿病が発見されることもあります。

糖尿病の方は、尿路感染症、呼吸器感染症、皮膚の感染症、歯周病などにかかりやすく、しかも重症化しやすいといわれています。

糖尿病の方は、がんのリスクが20%ほど高いことがわかっており、特に大腸がん、肝臓がん、すい臓がんのリスクが高いとされています。

## 40~74歳の釧路市国民健康保険加入者の皆さんへ

1年に1度、特定健診を受けましょう！

特定健診では、糖尿病に関する血糖値やHbA1cの他、生活習慣病に関する項目を無料で受けることができます。

※今年度の無料受診券の有効期限は2024(令和6)年3月末までです。

対象となる方には4月末に受診券(青色のはがき)をお送りしました。受診券がお手元に見当たらない方は再発行できますので、市役所国民健康保険課特定健診担当(☎31-4570)までご連絡ください。



期間 12月8日(金)~10日(日)



## 第52回 くしろ物産まつりを開催します

問合せ 一般社団法人 釧路市物産協会 (☎31-2011)

釧路の特産品を年末特別価格で提供する「くしろ物産まつり」を開催します。ご家庭の食卓や、お正月料理、年末年始の贈答品としてご利用ください。

また、豪華景品が当たるお楽しみ抽選会や、姉妹都市・友好都市コーナー、釧路商業高校と標茶高校による販売実習コーナーの実施もごさいますのでぜひご来場ください。

日時 8日(金)午前10時~午後4時 会場 観光国際交流センター1階大ホール(幸町3-3)  
9日(土)午前9時~午後4時  
10日(日)午前9時~午後3時