

## 5人に1人が糖尿病!?

令和4年度、可児市国民健康保険被保険者(2万3,464人)のうち、20.6%に当たる4,824人が糖尿病の治療をしています。

【各疾病が医療費に占める割合(可児市国保)】

順位	疾病名	割合
1	糖尿病	5.4%
2	慢性腎臓病(透析あり)	4.1%
3	関節疾患	3.4%
4	高血圧症	3.1%
5	不整脈	2.8%

資料：国保データベースシステム(R4年度)

### 糖尿病は、血糖値が慢性的に高くなる病気です

本来、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り、血液中のブドウ糖が肝臓や骨格筋、脂肪組織などに取り入れられることで、血糖値は一定に保たれています。糖尿病はインスリンの分泌量が減少したり、働きが弱くなったりすることで、血糖値が慢性的に高くなる病気です。血糖値が高い状況が続くと、血管が傷つきやすくなり、さまざまな病気を引き起こします。すい臓でインスリンがつかられない「1型糖尿病」と、遺伝や生活習慣が原因の「2型糖尿病」があります。

### 健診などで自分の血糖値を確認しましょう

糖尿病の怖さは、初期段階で自覚症状がほとんど出ないことです。気付いた時には、かなり進行している場合や命に関わる合併症が起きている場合も。早期発見、発症予防、重症化予防のために、健診などで自分の値を確認しましょう。

#### 【判定区分と基準】

判定区分	正常型	境界型	糖尿病型	診断 糖尿病
空腹時血糖* <sup>1</sup>	110mg/dl未満	110~125mg/dl	126mg/dl以上	
ヘモグロビンA1c(HbA1c)* <sup>2</sup>	4.6~5.9%	6.0~6.4%	6.5%以上	

\*1：10時間以上絶食し測定した血糖値。\*2：過去2カ月程度の血液中の糖の状態を評価する指標。

### ☑ 予防のためにできることをチェック

- 毎年、健診を受ける
- 3食きちんと食べる
- 食事はよく噛んで食べる
- アルコールを飲み過ぎない
- 肥満の人は、解消する
- 食べ過ぎない
- 野菜や海藻類を食べる
- ストレスをため込まない

糖尿病予防の基本は  
**肥満の解消、食生活の改善、運動**

- 夜遅い時間(22時以降)に食べない
- 甘い物を食べ過ぎない
- 定期的に運動する

### 令和5年度の健診申し込み、まだ間に合います!

定期的・継続的に健診を受け、経年変化を確認することが大切です。普段、かかりつけ医に通院している人も、健診を毎年受けましょう。

#### 【糖尿病などの生活習慣病を調べる健診】

保険の種類	健診名		申込先
可児市国民健康保険	20~39歳	ヤング健診	国保年金課
	40~74歳	特定健診	健康増進課
岐阜県後期高齢者医療保険	75歳以上	ぎふ・すこやか健診	
その他の健康保険	ご加入の保険者に問い合わせてください		

※上記健診の他、令和6年3月末時点で40歳以上の男性と20歳以上の女性は、がん検診なども受けられます。詳細は、健康増進課にお問い合わせください。

