

40歳になったら、 年に1回、健診を受けましょう

糖尿病は症状が出にくいからこそ、健診で血液検査の結果を見ることが大切です

糖尿病は血液検査でわかります。

糖尿病は、インスリン*1が十分に働かないために慢性的に血糖値が高い状態が続く病気です。
糖尿病の初期の段階では、自覚症状がないことが多いため、定期的に健診を受診して血液検査で空腹時血糖値やHbA1cの数値を確認しましょう。

*1：インスリンは膵臓から出るホルモンで、血糖値を一定の範囲に保つ働きをしています。

空腹時血糖やHbA1cの値によって、医療機関の受診が必要な状態なのかどうか分かります。
特定保健指導の対象者*2となった場合は、特定保健指導を受けて生活習慣を改善しましょう。



特定健康診査における、保健指導判定値・受診勧奨判定値

空腹時血糖とは

10時間以上食事をしていない状態で測定した血糖値（血液中のブドウ糖濃度）です。

HbA1c(ヘモグロビン・エー・ワンシー)とは

HbA1cは、採血前1～2ヶ月間の血糖値の平均的な状態を反映した指標です。血糖値と異なり直前の食事の影響を受けません。

あなたに合った健診の機会を活用しましょう。

	～39歳	40～74歳	75歳～
労働者	労働安全衛生法に基づく一般健康診断 事業者が常時使用する労働者等を対象に、職場で年1回以上実施することが義務付けられている健診。労働者にも健診を受診する義務があります。	特定健康診査 40歳以上75歳未満で、医療保険（市区町村国民健康保険、協会けんぽ、健康保険組合など）に加入している方を対象に行われる健診。	健康診査 75歳以上*3で後期高齢者医療制度に加入している方を対象に、健康状態を確認するために行われる健診。

*3：65歳以上75歳未満であっても一定の障害の状態にある旨の認定を受けた者も含む。
*複数の健診が重複する場合は、定期健康診断が優先されます。
*上記のほか、加入している医療保険や自治体が独自に実施している健診で血糖値やHbA1cを測ることができる場合もあります。また、医療保険未加入で特定健康診査の対象外となっている方等への健診は、市区町村が健康増進事業として努力義務で実施しています。

受診勧奨判定値以上なら、

すぐに医療機関を受診しましょう

受診勧奨判定値以上だった場合は、診察や検査を受けましょう。

空腹時血糖126mg/dl以上、またはHbA1c6.5%以上の場合、
すぐに医療機関を受診し、医師の診察や検査を受けましょう。

*2：特定保健指導の対象者：腹囲男性85cm以上、女性90cm以上、またはBMI25kg/m2以上で、血糖値、脂質、血圧の検査値のいずれかが保健指導判定値以上(HDLコレステロールは判定値未満)の者。ただし、糖尿病、脂質異常症、高血圧症の治療のために薬剤を服用している場合は除く。

治療には、食事療法・運動療法・薬物療法があります。

糖尿病と診断されたら、医師と相談しながら、**治療を開始することが大切です。**

2型糖尿病の場合は、まず、食事内容の見直しや、日常生活の中での運動など、自分に合った方法で生活習慣の改善を行います。

1型糖尿病の場合は、原則インスリン治療が行われます。

！ 薬だけが治療じゃない

血糖値の状況によっては、すぐに薬を使わず、食事療法や運動療法で経過をみる場合もあります。薬物療法が行われていなくても、食事療法や運動療法も、大切な糖尿病の治療です。

食事療法	運動療法	薬物療法
体格に合わせた食事量や栄養素の組み合わせに配慮した食事をとります。食べ方や食事の時間を工夫することも大切です。	医師と相談の上、種類・強度・頻度を調整した運動を継続的に行います。有酸素運動と筋力トレーニングを併用すると効果的です。	インスリンの分泌や働きを助けたり、糖の吸収や排泄を調節したりする薬を、服用したり、注射したりします。