

自分の血糖値、知っていますか？

「血糖値、高めかも？」を、そのままにしないために

11 月 14 日は「世界糖尿病デー」。毎年 11 月は、糖尿病について知り、早めの対応を考える月間です。世界各地でシンボルカラー「ブルー」を掲げ、理解を呼びかけています。

糖尿病は、自覚症状がないまま進行することがあります。だからこそ、定期的に健診を受け、自分の血糖値を知ることが大切です。

血糖値が高めだった方は、そのままにせず、食事や運動など、毎日の生活を見直してみましょう。健診で受診を勧められた方は、早めに医療機関を受診しましょう。これからも元気に自分らしく過ごすために、まずは健診結果を確認し、今日からできることを 1 つずつ始めてみませんか？



●まだ健診を受けていない方はこちら

まずは「自分の数字」を知ることから

今年、まだ健診を受けていない方も、この機会に受けてみませんか？

健診は病気を早く見つけるだけでなく、今の自分の身体の状態を知るよい機会にもなります。

	対象	日程・期間
健康診査	日南町民（加入している健康保険や年齢により対象とならない場合があります。詳しくは令和8年度『健診ガイド』や『住民健診の大切なお知らせ』をご覧ください）	11 月 12 日（木）午前 12 月 3 日（木）午前
国保人間ドック	30 歳以上 70 歳以下の日南町国民健康保険に加入の方	日野病院で令和 9 年 3 月まで受診可

申込みはこちらから □ QR コードを読み取ってお申込みください
☎ お電話でのお申込みも承ります（下記「健診の申込み」欄へ）

→ 健康診査



人間ドック



●すでに健診を受けた方はこちら

結果の「血糖」または「HbA1c」を見てみましょう

項目	良好	やや高め	要相談
空腹時血糖	100 未満	100～125	126 以上
HbA1c（NGSP 値）	5.5%以下	5.6～6.4%	6.5%以上

※食後に採血された方は、空腹時血糖ではなく HbA1c（過去 1～2 か月の平均的な血糖の状態を表す数値）をご覧ください。

「少し高め」というだけで糖尿病と決まるわけではありませんが、生活を振り返るよいきっかけになります。

「要医療」「要精密検査」と判定された方は、結果をそのままにせず、医療機関を受診しましょう。日南町では、糖尿病の重症化を防ぐため、健康相談や（対象となる方への）受診のご案内を行い、健康づくりを支援しています。

◆今日からできる「ちょこっと習慣」

① 主食・主菜・副菜をそろえる

ご飯やパンなどの主食、肉・魚・卵・大豆製品などの主菜、野菜やきのこなどの副菜。この3つがそろえると、自然とバランスのよい食事になります。

② 食後に「ちょこっと動く」

特別な運動でなくて大丈夫。片付け、少し歩く、階段を使うなど、今より少し体を動かすだけでも、血糖値の上昇をおだやかにする効果が期待できます。

◆あなたは、どれから始めますか？

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ 健診結果の「血糖」または「HbA1c」をしてみる | ☐ 食事のバランスを意識する |
| ☐ まだなら、健診を申し込む | ☐ 食後にちょこっと動く |
| ☐ 気になる健診結果があれば相談する | |

全部できなくても大丈夫。できそうなことを 1 つから、始めてみましょう。

気になることがあればお気軽にご相談ください！

問 合 せ	
健診を申し込みたい方	住民課(健診担当)電話:82-1112 福祉保健課 電話:82-0374
結果や生活習慣について相談したい方	福祉保健課 電話:82-0374 保健師・管理栄養士

