

他人事ではない？ もしかして私、糖尿病かも!?

知ってほしい!奈良市民の現状

糖尿病の治療が必要な人(HbA1c6.5%以上)のうち**未治療の人が2人に1人**います。

平成30年度奈良市特定健康診査の結果より



まずは、血糖値を知るために特定健診を受けよう!!

糖尿病発症**初期**にはあまり自覚症状がありません。

血液検査後は、セルフチェック!

検査項目	今後も継続して健診受診を	生活習慣の改善を	医療機関へ受診が必要	すぐに医療機関へ受診を
空腹時血糖値 (mg/dl)	99以下	100~125	126~179	180以上
HbA1c値 (NGSP値) (%)	5.5以下	5.6~6.4	6.5~7.9	8.0~

糖尿病の診断基準

早朝空腹時血糖値 **126mg/dl**
 HbA1c値 **6.5%以上**
 75gOGTT2時間値 200mg/dl以上
 随時血糖値 110mg/dl以上

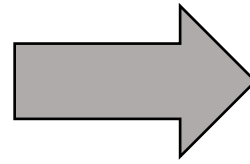
↑ ↑

今すぐ治療が必要です!

【糖尿病治療ガイド2018-2019】からの引用

忍びよる!3大合併症

放っておくと...



- し** 神経障害
- め** 眼(網膜症)
(視力低下、失明)
- じ** 腎症
(人工透析)



血糖値が高い状態を放置しないで!!

保健指導を利用

食事や運動などの生活習慣の改善に関するアドバイスを専門職(保健師、管理栄養士等)が行います。この機会に、ご自身の生活習慣を専門職と一緒に見直してみませんか?



しかまるくん
©奈良市観光協会

糖尿病相談窓口を利用

血糖値が高め、肥満で糖尿病が心配な人に専門職(管理栄養士等)が相談を受け、生活指導を実施します。(医師の診察はありません。1人約60分)

【日時】毎週月曜日(年末年始・祝日を除く)

①午後1時~ ②午後2時30分~

【場所】奈良市健康増進課(はぐくみセンター3階)

【対象】奈良市民

【申込】電話で希望の日時を健康増進課へ

その他の健康情報や、健康づくり事業は、健康増進課ホームページをチェック!!



奈良市健康増進課ホームページ

【問い合わせ】奈良市健康医療部 健康増進課

〒630-8122 奈良市三条本町13番1号

(TEL:0742-34-5129/FAX:0742-34-3145)