

お済みですか？ 健康診査

「人生100年時代」と言われる今、目の前の仕事や家庭のことで追われ、健康について後回しになっていませんか？
自分が加入している医療保険(保険証)を確認し、年に 1 回は健診を受けることが大切です。
※健診は治療中の人も対象になります。

受診した方は…

健診結果からご自身の身体の状態を知ること、
生活習慣病の予防と改善ができます！

血液データから
脳・心臓・腎臓の状態がわ
かるの？



「糖尿病予備群」って
言われたけど、
このままで大丈夫？

ご活用ください！

健康・食生活相談(予約制)

大切な脳・心臓・腎臓を守るため、健診結果の味方や生活習慣の改善方法など、
管理栄養士・保健師がご相談に応じます。

【日時】相談は予約制です。下記より希望日・時間帯を選び、電話でお申込みください。

時間	10月	11月	12月	1月	2月	3月
① 9:00～						
② 10:30～	17日(金)	21日(金)	18日(木)	15日(木)	12日(木)	25日(水)

【持ち物】 今までの健診受診結果、おくすり手帳

【申し込み】 豊野保健センター ☎026-257-5871

※国保特定健診、後期高齢者健診を受けた方を対象に、保健師・管理栄養士が
ご自宅に訪問させていただくことがあります。

健診結果から将来予測されることなど、予防できることを一緒に考えます。

無料



健診結果のココ見て！

ヘモグロビンエーワンシー

HbA1c の値はどうでしたか？



- ◎血液中の赤血球と糖がくっついたもので、過去1～2か月の平均血糖値を表しています。
 - ◎今の生活(食と運動)で血糖をコントロールできているかを確認する指標です。
 - ◎食べたり飲んだりするたびに、血糖値はあがりますが、通常140dm/dlをこえず、インスリンの働きで速やかに下がります。
- 食後血糖値がとても高くなったり、常に血糖値が高い状態が続くと、HbA1c5.6 以上になります。

5.6%未満	5.6～5.9	6.0～6.4	6.5%以上
正常型	正常値型	境界型	糖尿病型

HbA1c の高い状態が長く続くと…？

全身の血管や神経、臓器が傷みます。変化の初期は自覚症状がありません。

血管や臓器を守るために、今の生活で血糖コントロールできているか確認が必要です！

血糖値をコントロールするための自分の身体に合った
“食べ方”を一緒に考えてみませんか？
表面の「健康・食生活相談」をご活用ください。



同じ量の糖を摂取しても

食べ物によって血糖値の上がり方が違います

