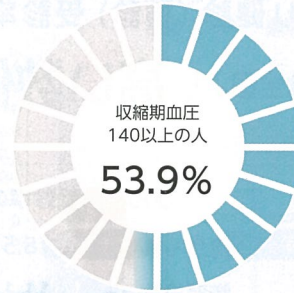
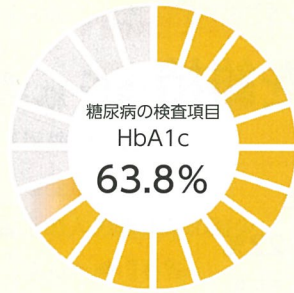
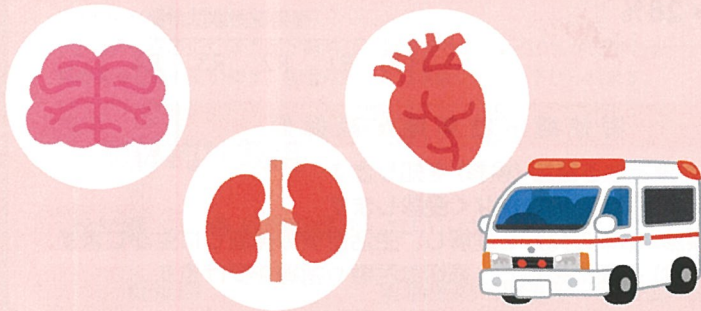


重点課題 糖尿病と高血圧

特定健康診査で指摘を受ける人の割合

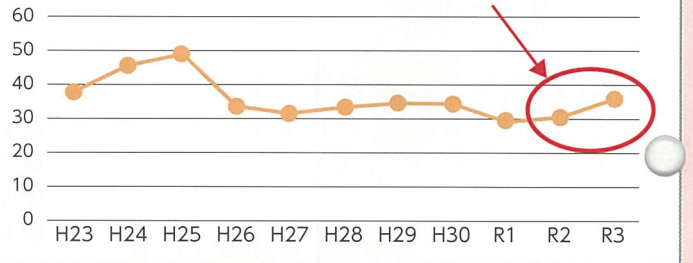


結果を受け止めてますか？放置をすると命の危機に



男性 脳血管疾患 年齢調整死亡率 群馬県人口動態統計概況より算出

前橋市の男性の脳血管疾患年齢調整死亡率は、
コロナ禍であった令和2年度以降増加しています。

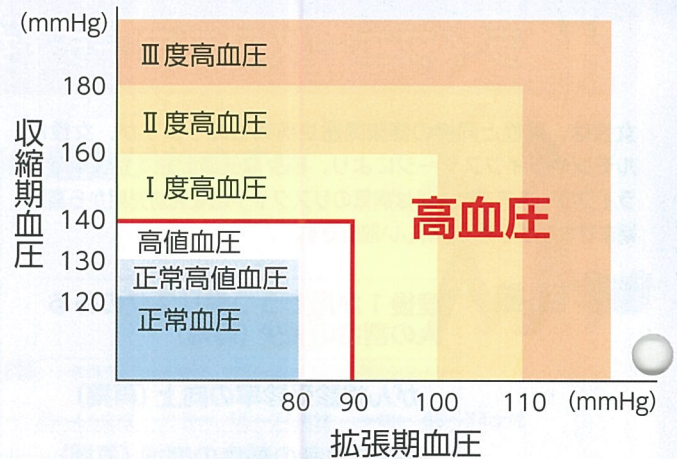


健診で要チェック

ヘモグロビン・エー・ワン・シー 過去1～2か月の血糖の状態を調べた数値です。
血糖コントロールのめやすになります。
糖尿病予備群のめやす：5.6%以上

HbA1c

	空腹時血糖	HbA1c	
糖尿病域	126	9.4	合併症の危険大
		7.0	←合併症の危険
		6.5	←動脈硬化が進む
境界域	100	6.4	
		5.6	
正常域	99	5.5以下	



具体的な取組

妊 娠 期

- 妊娠中・産後の血糖値に留意します
- 妊娠中の血圧に留意します

乳 幼 児 期 ・ 学 齢 期

- 朝ごはんをしっかり食べます
- 食事は、よくかんで素材の味を感じます
- 今日より10分多く、楽しくからだを動かします
- 今日より10分多く、楽しくからだを動かします

青 年 期 ・ 壮 年 期 ・ 高 齢 期

- 自分に合った食事量を守ります
- 1日3食食べます
- 主食、主菜、副菜をそろえ、減塩をします
- 毎日体重を量り、適正体重を目指します
- 自分の血糖値やHbA1c値を把握します
- 糖尿病の合併症を知ります
- 自分に合った食事量を守ります
- 主食、主菜、副菜をそろえ、減塩をします
- 毎日体重を量り、適正体重を目指します
- 自分の血圧を把握します
- 高血圧症の合併症を知ります
- 高血圧症と診断されたら適切な治療を受けます
- 自分なりのリラックス方法を見つけます