

さいなみ

保健センターだより

第77号

2021年7月発行
 長野市犀南保健センター
 長野市里島62番地
 TEL 293-8080



ご自身の血管の状態を知っていますか??

～血管は血液の状態 で変わります～

血管は、肥満、高血圧、高血糖、脂質異常症等が続くことにより、
 自覚症状がないまま、傷つき・衰えます。これが血管の老化＝動脈硬化です。
 動脈硬化が進むと、血管が狭くなり、脳卒中や心筋梗塞になる確率が上がります。

【血管状態のイメージ図】

肥満、高血圧、高血糖、脂質異常症が続くと…

自覚症状がなく進みます



脳梗塞
 心筋梗塞
 など



健診を受けて、自分の血管の状態を知りましょう!

30歳代の国保健診 長野市国保特定健診・後期高齢者健診

<期間> 7月 1日 (木) ～ 11月 13日 (土)

※ 実施期間が変更になっております。受診を希望する医療機関へ
 あらかじめ受診日を確認してから受診をしてください。

※ 10月は混みあうため、できるだけ9月末までに受診をして下さい。

<対象者> 今年度30歳以上の長野市国民健康保険加入者
 後期高齢者医療制度に加入している長野市民

<内容> 問診、診察、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査 等

<会場> 指定医療機関 <受診料> 1,000円



※受診料が無料の方もいます。詳細は「各種検診のご案内」をご覧ください。

お問い合わせ先は
 犀南保健センターへ (電話：293-8080)

私の血糖があがる理由は？

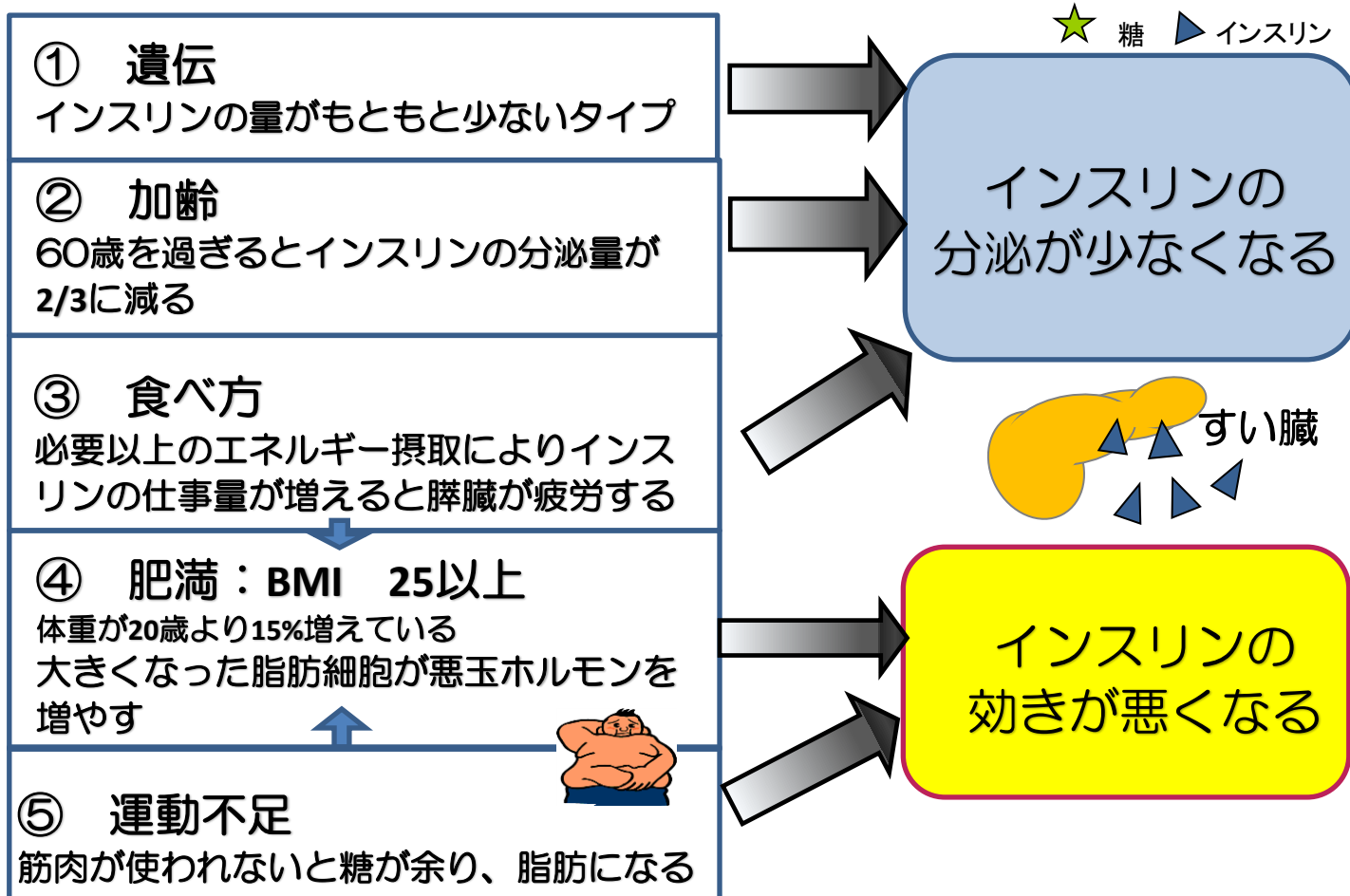
私の糖の段階は？

	正常領域	正常高値	境界領域	糖尿病領域
HbA1c % (ヘモグロビンエーワンシー)	~5.5%	5.6~5.9%	6.0~6.4%	6.5%以上
血糖 mg/dl	(空腹時) ~99 (2時間値) ~139	100~109	110~125 140~199	126以上 200以上

なぜ血糖が上がるのでしょうか？

インスリン(血糖を下げる唯一のホルモン)の出方が少なくなったり、効きが悪くなると血糖を処理できずに血液中に糖が残ります。なぜそうなるか、要因は1人1人違います。

①~⑤はインスリンに関係した項目です。当てはまる項目はありますか？



自分のインスリンの出方のタイプを知り、③~⑤の生活習慣を改善することで、高血糖を予防できます！

◆◆健康食生活相談のご案内◆◆

犀南保健センターでは、皆様の健康のお手伝いをしています。健康食生活相談を月1回、実施しております。健診結果で、血液の状態を一緒に確認してみましょう。

※ 詳しくはR3年度健康カレンダーP14をご覧ください。

