



## 保健センターでは令和6年度から『糖尿病と闘うプロジェクト』に取り組んでいます!

### ●なぜ『糖尿病と闘うプロジェクト』なのですか?

本市の総医療費に占める糖尿病医療費の割合は県全体の平均より高い状況です。また、糖尿病は進行すると心疾患・脳血管疾患・腎疾患、認知症や加齢による虚弱状態をまねきます。しかし、早めに気づき、対応策を知ることによって予防できる病気です。また、血糖値のコントロールにより重症化を防ぐことができます。

保健センターでは市民の皆さまを糖尿病の発症や合併症などから守ることができるよう支援していきます!!

### ●『糖尿病と闘うプロジェクト』とは どんなことをするのですか?

#### 発症を予防する

<b>産後ママの糖尿病予防サポート事業</b>
妊娠中に尿糖が出たり血糖の高かった方に、出産後糖尿病を予防するための継続した支援を行います。
<b>糖尿病撃退講座</b>
保健師・管理栄養士等が糖尿病予防に効果的な講座を開催します。
<b>内臓脂肪撃退教室</b>
インスリンの効き目を悪くする内臓脂肪を減らす運動教室を実施します。家庭でも継続できる簡単で効果的な運動がわかります。

7月から股関節脱臼検診に来所のママ・パパには血糖検査を実施します。

7月26日(金)に開催します。申し込み等、詳しいご案内は『広報こまつま7月号』でお知らせします。当日は希望者に血糖検査を行います。

#### 早く見つける

<b>糖尿病発見キャンペーン</b>
保健センターで行う健康相談にて血糖測定と尿検査を行い、保健師、管理栄養士が個人に応じた生活改善の方法などの健康相談を行います。
<b>Wでお得な特定健診(国保加入者)</b>
★お得①メタボリックシンドロームに着目した健診で、内臓脂肪の蓄積を把握することにより、糖尿病などの生活習慣病の予防・早期発見ができます。 ★お得②特定健診・がん検診の受検(健)や健康講座などへの参加で、もれなく千円分の商品券をプレゼントするスタンプラリーを実施中!

月1回運動教室実施中!

4月から血糖測定を実施しています。6月は24日(月)です。受付時間は午後1時30から3時まで

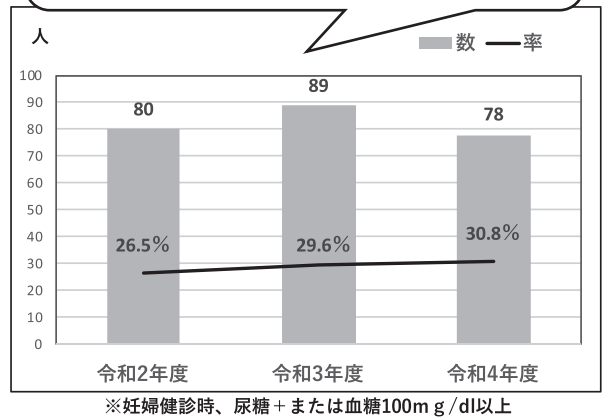
お得がいっぱい!!特定健診を受診して、ご自身の身体を守りましょう!

#### 悪化させない

<b>糖尿病個別サポート事業</b>
血糖値が高い方に対し、保健師、管理栄養士が対象者の希望する場所に出向き、血糖値を下げるための継続した支援を行います。
<b>知って得する特定保健指導(国保加入者)</b>
保健師・管理栄養士が、内臓脂肪を減らす効果的な食事方法や糖尿病などの生活習慣病の発症・重症化予防のためのアドバイスを無料でを行います。また、インスリンの分泌状況や血管の厚みなど、あなたの身体の状態について具体的に知ることができるチャンスも!

特定健診を受けていただき、血糖値が高い方を対象に保健師・管理栄養士が支援していきます。指導時、希望者には血糖検査を行います。

本市の妊婦さんが受診する妊婦健診で将来、糖尿病が心配な方の割合が増えています。



### 赤ちゃんが教えてくれた糖尿病予備軍

妊娠中の女性は脂肪がつきやすいうえに、胎盤からのホルモンの影響を受けて糖尿病の発症リスクが高くなります。

出産後に血糖値が正常に戻るケースがほとんどですが、妊娠糖尿病を発症した方は、中高年になって糖尿病になるリスクが高い方です。



血糖値が高い方には糖尿病連携手帳を配布しています。

