

# 11月14日は世界糖尿病デーです

## 糖尿病ってどんな病気？



すい臓から分泌される、血糖値（血液中のグルコースの量）を下げるための「インスリン」というホルモンが不足するか、分泌されても十分に働かないために慢性的に血糖値が高くなる状態が「糖尿病」です。

## 血糖値が高いとどうなる？ 予防するためには？

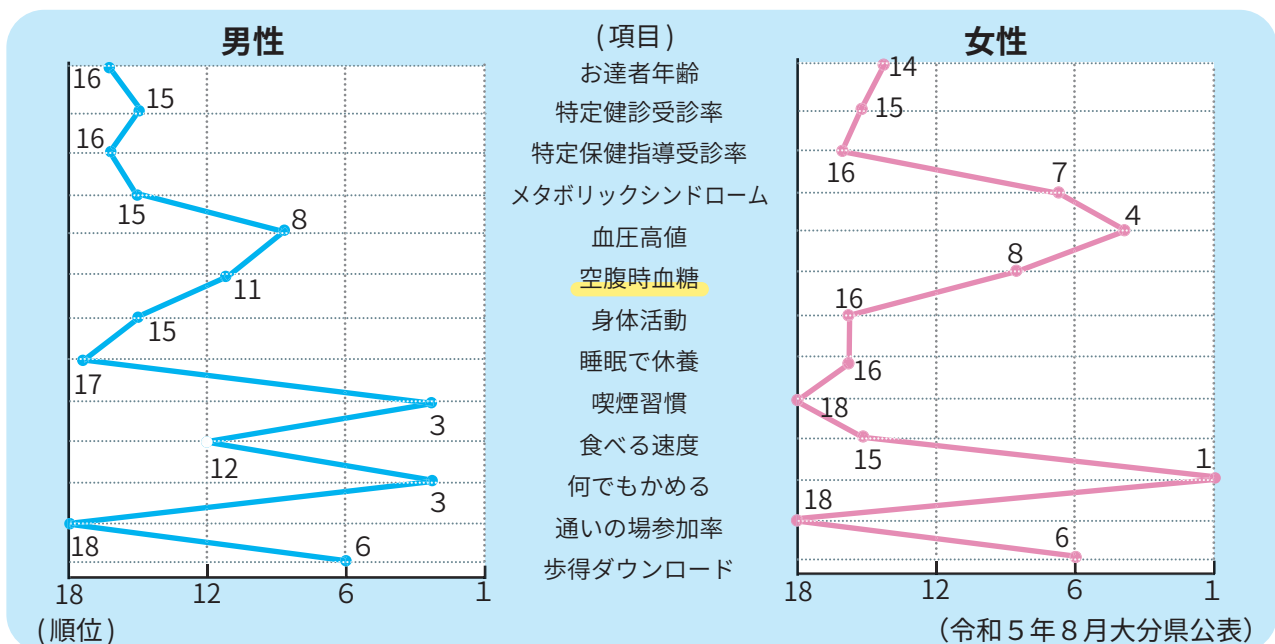


血糖値が高い状態が続くと、神経障害や網膜症、腎不全（3大合併症）や動脈硬化を引き起こし、脳卒中や心筋梗塞などの重篤な病気につながる原因になります。血糖値をコントロールするためには、定期的な運動やバランスの良い食事、規則正しい生活などが大切です。

## 健康指標（別府市の現状）をご存知ですか？



大分県では男女そろって健康寿命日本一を目指すため、各市町村で取り組みやすい健康指標を用いて、各市町村の現状を「見える化」し、市町村ごとのランキングを作成しています。



糖尿病の指標である空腹時血糖は、別府市は18市町村中男性11位、女性8位です。健康寿命延伸に向けて、空腹時血糖の改善を図りましょう。

## 別府市では様々な健康づくりの支援を行っています

### ～年に1度は健診を～

血糖値はもちろん、ご自身の健康状態を把握するためにも、年に1度は健診を受けましょう。

#### 健診結果・栄養相談会（無料・要予約）

日時 11月16日（木）、17日（金）、20日（月）

各日 9:00～15:30

場所 別府市保健センター（西野口町）

申込方法 電話で市健康推進課へ申込

※1人1時間程度の相談です

※同時に脳年齢チェックができます

#### 慢性腎臓病（CKD）市民講座（無料・予約不要）

日時 11月27日（月）15:00～16:00

場所 朝日大平山地区公民館（火売）

講師 別府医療センター 腎臓内科医長

菊池秀年先生

☎ 健康推進課 ☎ 21-2188

