

☑生活習慣セルフチェックシート

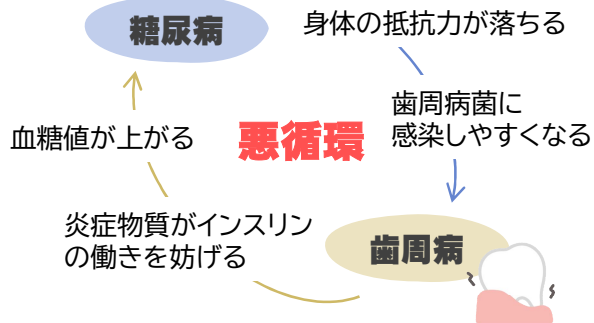
※当てはまる項目が多いほど、糖尿病のリスクが高くなります。

- ☐ 40歳以上※1
- ☐ 健診を定期的に受けていない
- ☐ お腹いっぱいまで食べる
- ☐ ご飯やパンが好きで、野菜をあまり食べない
- ☐ ストレスがたまっている
- ☐ 運動不足である
- ☐ 睡眠が不足気味である
- ☐ 喫煙習慣がある（加熱式たばこを含む）
- ☐ 家族や親戚に糖尿病になった人がいる
- ☐ お酒を毎日飲む
- ☐ 平均して1日に日本酒換算で1合（ビールなら500ml）以上飲酒している

※1 40歳以上になると高血糖や高血圧、脂質異常などが急速に増えていきます。



糖尿病と歯周病の関係



幡多地域の専門職が 予防の記事を作成しました



医師

健康寿命をのばすために
今できること
稲田 昌二郎（大野内科）

歯科医師

歯と糖尿病の関係
川村 則夫（川村歯科）

薬剤師

ちょっと知ってほしい、
糖尿病と薬のはなし
豊島 征吾（すみれ薬局くろしお店）

看護師

転ばぬ先のフットケア
神谷 綾（幡多けんみん病院）

管理栄養士

自分でできる食事の工夫
井上 那奈（幡多けんみん病院）

保健師

毎日のちょっとした
工夫から始めよう
周治 麻衣（黒潮町役場）

記事の全文は
ホームページを
check!



<https://www.pref.kochi.lg.jp/doc/2025090400040/>

幡多管内糖尿病対策検討会

（事務局：高知県幡多福祉保健所健康障害課）

幡多地域では「幡多管内糖尿病対策検討会」を立ち上げ、多職種で地域の糖尿病対策について検討を行っています。

【構成員】

幡多医師会、幡多歯科医師会、高知県薬剤師会幡多支部、糖尿病専門医、血管病調整看護師、外来栄養食事指導協力医療機関、幡多管内市町村、幡多福祉保健所

糖尿病

自分には関係ないと思っていないですか？

体がだるい、疲れやすい

この頃、太ってきた、
もしくは急に痩せてきた

喉が渇く



“まだ大丈夫”が1番怖い

自覚症状に気づきにくい糖尿病。
気づかいうちに進行し、命にかかわる
危険な合併症を引き起こします。
決して放置してはいけません。

糖尿病は 誰でもなりうる病気です

糖尿病は、**インスリンがうまく働かなくなる**ことで、高血糖の状態が続き、血管や神経にダメージを与え、さまざまな合併症を引き起こす病気です。

「インスリンがうまく働かない」とは？

A インスリンの効きが悪い(インスリン抵抗性)

全身の筋肉や臓器などに糖がうまく取り込まれず、エネルギー源として糖を消費できなくなります。

B インスリンが十分に分泌されない

遺伝的な要因や、慢性的に高血糖の状態が続くことで膵臓に負担がかかり、インスリン分泌が減少する場合があります。

A や B が原因となり、高血糖の状態が続く

(血液中に消費できないほどの糖が流れる)

大きな血管の動脈硬化が進みます

細い血管(細小血管)を傷めます

合併症へ進行します！

しめじ

えのき

し

神経

(糖尿病性神経障害)

め

目

(糖尿病網膜症)

じ

腎臓

(糖尿病性腎症)

え

壊疽

(下肢閉塞性動脈硬化症)

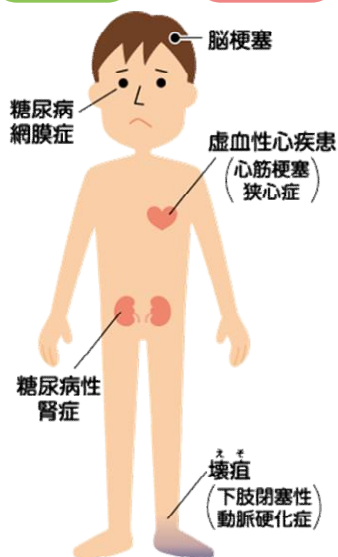
の

脳梗塞

き

虚血性心疾患

(心筋梗塞、狭心症)

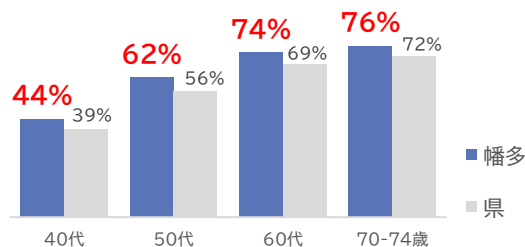


幡多地域(40~74歳)の



すべての年代で
県よりも高い！

年代別の割合※



※特定健診でHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)が5.6%以上(要経過観察含む)の方の割合

※HbA1cとは、過去1~2か月の血糖値の平均的な状態を表す指標

出典:令和6年度特定健診結果(市町村国保)

糖尿病は血液検査でわかります

<検査値の目安>

検査の種類	正常の目安	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖値	99mg/dL以下	100~125mg/dL	126mg/dL以上
HbA1c(NGSP)	5.5%以下	5.6~6.4%	6.5%以上

出典:高知県特定健康診査マニュアル

血糖値の改善ポイント

食事

ゆっくりよく噛んで食べる。
野菜から食べて、腹八分目にする。

運動

今より10分多く体を動かす。
有酸素運動(ウォーキングなど)、レジスタンス運動(スクワット、腹筋等)を行う。

健診

年に1回は健康診断を受ける。
症状が出にくいからこそ、血液検査で結果を見ることが大事。

ストレスをためずにリラックス上手に！
たばこはきっぱりやめる、お酒もほどほどに！

正しい理解は、身近な人と自分を守ります

- 生活習慣だけで決まる病気ではありません。
- 体型に関わらず糖尿病を発症することがあります。
- 体質や環境など、本人の意思では変えにくい要因も関わります。

