

町は「白糠町第3次健康増進計画」を策定し、健康づくりを推進しています。
皆さんに健康づくりについて、理解を深めていただくためシリーズで掲載しています。

～生活習慣病（糖尿病）～

本町の特定健康診査の受診率は、令和4年度以降30%弱で推移しています。

特定健康診査の結果でHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー：血糖の値を見る検査項目）で異常なし以外の判定を受けた人（HbA1c6.5%以上）の割合は男性65.0%、女性60.5%となっており、いずれも全国・北海道の値を上回っています。

また、令和5年の生活習慣病の外来医療費は、がんに次いで糖尿病が高くなっている現状です。

課 題

- ・特定健康診査におけるBMI、腹囲、HbA1c等で、異常なし以外の判定を受けた人の率が全国・北海道よりも高い

目指す姿

- ・定期的な健診等の受診を通じた健康管理や、健診結果を活用した生活習慣の改善に町民が主体的に取り組む

今後の取り組み

①生活習慣病に関する知識の普及啓発

- ・広報しらぬかへの情報掲載や健康相談、健康教育、啓発イベント等の健康づくり事業等を通じ、生活習慣病予防と重症化予防の重要性についての普及啓発を行う。
- ・子どもの頃からの適切な生活習慣の確立や生活習慣病に関する正しい知識を身に付けられるよう、さまざまな機会や媒体を通じた普及啓発に取り組む。

②特定健康診査受診率の向上

- ・生活習慣病の早期発見のため、町民が受診しやすいよう特定健康診査の体制を整えるとともに、健診対象者への受診勧奨と未受診者対策を強化する。

③健康診査事後指導の充実

- ・特定保健指導実施率の向上に向けた取組を推進する。
- ・精密検査が必要な際にはその重要性を伝え、精密検査の受診率向上に努める。

白糠町第3次 健康増進計画 (すこやか白糠 21)

point

健康一〇メモ

糖尿病ってどんな病気？

食事をすると血糖値（血液中のブドウ糖濃度）が上昇します。しかし、膵臓から分泌されるインスリン（血糖値を下げるホルモン）によって血糖値は正常値に戻ります。このインスリンの分泌が少なかったり、効きが悪かったりすると、慢性的に血糖値が高くなります。こうした状態を糖尿病と言います。

高血糖が続いたり血糖値の変動が大きかったりすると、血管の壁が傷ついてしまいます。糖尿病を治療せずに（治療中断も含みます）放置すると心筋梗塞や脳卒中、足壊疽の原因、失明、人工透析等のリスクが高まります。また糖尿病は最近では認知症、歯周病等の病気の原因にもなるとも言われています。

ご相談は健康こども課健康支援係へ！

☎ 2-2 1 7 1 内線（592・593）

▶健診の申し込みを忘れていませんか？ ※受け付け締め切りが近い健診のご案内

健診日	会 場	受付時間	締切日
9月7日(日)	保健センター	6時30分～9時	8月24日(日)
10月5日(日)	西麻路コミュニティセンター		9月21日(日)



Web申し込み
はこちら！

申込先／釧路がん検診センター ☎ 0154-37-3370・健康こども課健康推進係 ☎ 2-2171（内線 555）

今日からできる！ 町民一人一人の取り組み

✓ まずは自分の現状を確認しましょう

- ・年に一度健診を受けて自分の血糖値をはじめとした状況を確認しましょう。
- ・結果で受診の指示があれば、迷わず受診しましょう。
- ・生活習慣を改善したり、薬を飲むことによって人工透析等を予防することができます。何よりも「放置」することが、一番危険です！

✓ 血糖値を下げる「食習慣」を身に付けましょう

- ・体重の増加は血糖値上昇の原因になりますが、過剰な糖質制限や欠食は体の不調を招きます。
- ・減量は今の体重よりマイナス3%を目標に、栄養バランスを意識しながら半年くらいかけて、ゆっくりがおすすめです。このペースであればリバウンドも防ぐことができます。

✓ 食べ過ぎない工夫をしましょう

- ①食べ始めは野菜から／糖質の吸収がゆっくりになります。
- ②糖質＋糖質の食事はさける／ラーメン＋チャーハン、おにぎり＋カップ麺等は糖質オーバー。
- ③よく噛んで食べる／満腹感が得られ食べすぎ防止になります。
- ④盛り付けは大皿をやめて1人前ずつにする／自分が食べた量がわかります。
- ⑤ダラダラ食はやめる。
- ⑥包装にある栄養成分表示のエネルギー量をチェックする。

健康ステップアップ講座

対 象 満20歳以上の町民

申 込 各回 1週間前までに健康こども課健康支援係まで電話で申し込みください。

問合先 健康こども課健康支援係 ☎ 2-2 1 7 1 内線（592・593）

日 時	内 容	講 師	会 場
8月27日(水) 10:00～13:00	【調理実習】「減塩でおいしいごはん」 持ち物／エプロン・三角巾・マスク） 参加費／1人500円	管理栄養士 保健師	保健センター
9月11日(木) 13:30～15:30	【軽食づくり&グループワーク】 「白糠町は健康な町？～体に良いおやつを 食べながら語り合おう～」 (持ち物 エプロン・三角巾・マスク)	管理栄養士 保健師	保健センター
10月18日(土) 11:00～12:30	【健康づくり講演会】 「CKDって何？気が付かないとどうなる の？～知って安心、腎臓の守り方～」	釧路赤十字病院 加藤 亜樹子 先生	社会福祉 センター

※興味がある回だけの参加も可能です。

※「生き生きしらぬか活動応援ポイント」の対象事業です（65歳以上）。