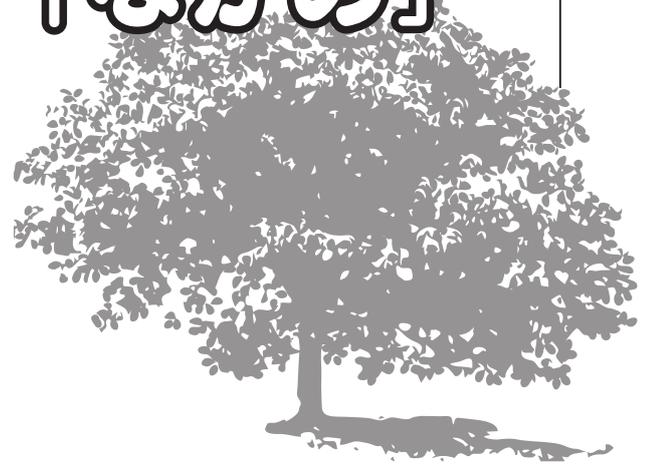


健康広場 「なかの」



各種健(検)診を
受けましょう!

健康長寿のまち中野市
シンボルキャラクター



健康くん

元気くん

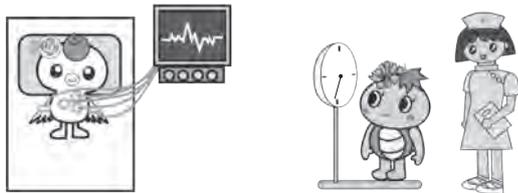
年に1回、特定健診またはいきいき健診を受けることで、自分の身体の状態をチェックしましょう。

特定健診・いきいき健診を受けましょう

生活習慣病が知らぬ間に重症化し、寝たきりになることもあります。毎年健診を受け、自分の健康状態を確認しましょう。

特定健診といきいき健診では、血液検査や心電図のほか、眼底検査、医師の診察などが受けられます。

すでに健診が始まっている地区もありますが、今からでもお申し込みいただけます。



○ 19～39歳・満75歳以上の方および40歳～満74歳で国民健康保険ご加入の方

健康づくり課へ電話などでお申し込みください。日程表と健診票などを送付いたします。

○ 40～満74歳の国民健康保険以外の保険にご加入の扶養者の方

加入医療保険者に健診をお申し込みください。詳細については、ご加入の保険者にお問い合わせください。

がん検診を受けましょう

生涯、がんになる可能性は二人に一人です。がんは、定期的に検診を受け、早期発見・早期治療することが大切です。

今年の結核・肺がん検診は終了しましたが、その他のがん検診は今からでもお申し込みいただけます。



問い合わせ先
健康づくり課健康管理係（中野保健センター内）
☎（22）2111（内線242）

詳しくは、健康
づくり課へお問
い合わせくださ
い。

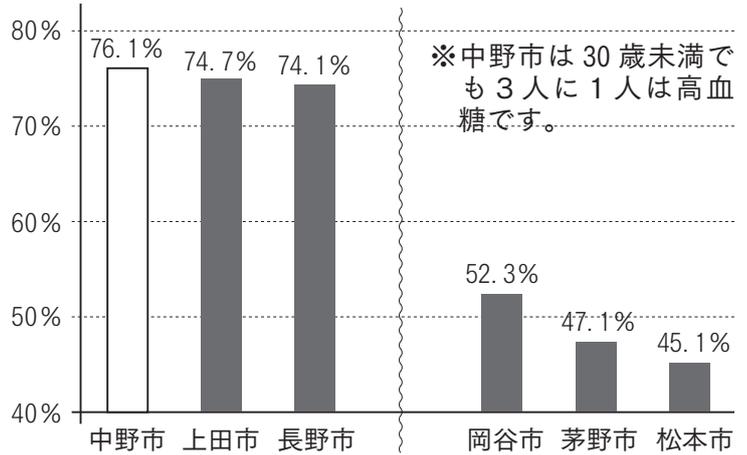


**緊急事態！
市民の約8割が高血糖**

高血糖の方が増えています！

高血糖かどうかはHbA1cヘモグロビンエイワンシで判断します。HbA1cとは、過去1～2カ月の血糖値の平均を反映し、糖尿病の診断にも使われる指標で、基準値は5.6%未満です。基準値を上回る場合は高血糖と判断されます。

中野市は県内でも、高血糖の割合が高い地域です！



※中野市は30歳未満でも3人に1人は高血糖です。

図1. 県内19市別のHbA1c5.6%以上の割合(%)

※特定健診結果(人間ドック受診者を含む40～74歳)より

当てはまるものは ありませんか？

- 20歳の時の体重より10kg以上増加している
- 運動習慣がない
- 夕食後に飲食する習慣がある
- たばこを吸っている
- 糖尿病家族歴がある

※市の特定健診・いきいき健診の問診から、高血糖(HbA1c5.6%以上)の方で多くみられた傾向です。

なぜ高血糖になるの？

食事によって体内に入ったブドウ糖は、血液によって全身に運ばれ、筋肉や脳が働くためのエネルギー源になります。しかし、血糖値を下げてくれるインスリンの効きが悪かったり、膵臓が疲へいしてインスリンの分泌が少なくなると、高血糖になりやすくなります。

高血糖、糖尿病予防のためには、日頃のインスリンの使い方を見直すことで、膵臓を疲へいさせないことが大切！！

糖の消費量・消費場所を増やし、インスリンの効きを良くするためには



身体活動を増やそう
身体活動＝運動＋生活活動(歩行・自転車など)

中野市民は身体活動が不足している!?

※平成27年度特定健診問診票(40～74歳)KDBより

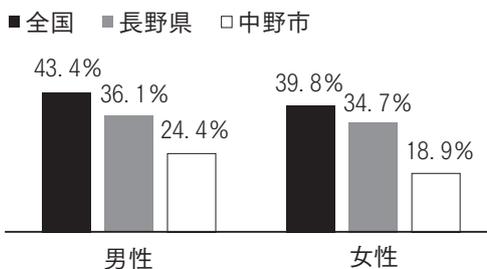


図2. 運動習慣(1回30分以上)がある人の割合

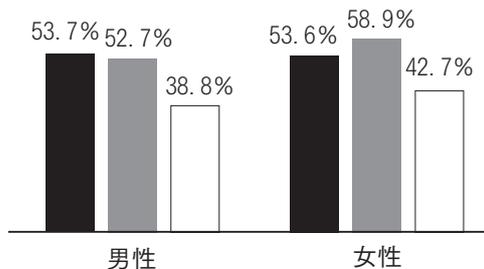


図3. 歩行などの生活活動(1日1時間以上)がある人の活動

“動く時間を増やす”よりも、“動かない時間を減らす”イメージで、筋力をUP!

全国平均より10～20%運動や歩行などの身体活動をしている人が少ない傾向です。活動不足で筋肉が少なくなってくると、インスリンの効きが悪くなります。

