

# 特定健診で調べる「血糖値」の項目はこの2つです

※ いずれか1つでも可

## 1 空腹時血糖 短期の血糖レベルがわかります

病院を受診してください

126 mg/dL

保健指導の対象になります

100 mg/dL

正常値

**異常値の意味**  
食べたものの影響が出ないように、10時間以上絶食した後で測ります。異常値の人は、血液中に含まれているブドウ糖が多い状態にあります。糖尿病の診断基準（境界型）は110mg/dL以上と設定されていますが、早めに生活改善を促すために、特定健診では100mg/dLと厳しく設定されています。

**放置すると...**  
血糖値が高い状態が続くと、いずれは糖尿病の発症につながります。また、肺炎、肝炎、甲状腺機能亢進症なども疑われますので、放置は禁物です。

**改善するには**  
食事と運動がカギです。食事では、食べすぎ・まとめ食い・欧米型の脂肪の多いメニューを改善して、3食きちんと、野菜を多めに食べましょう。運動は、続けることが大切。ウォーキングでも自転車でも水泳でも、「自分が続けられそうだな」と思うものにチャレンジしてみましょう。

1日3食  
ウォーキング

## 2 ヘモグロビンA1c 長期の血糖レベルがわかります

病院を受診してください

6.1 %

保健指導の対象になります

5.2 %

正常値

**異常値の意味**  
ヘモグロビンA1cは、赤血球の中のヘモグロビンとブドウ糖が結合したものです。ヘモグロビンの寿命（約120日）の約半分の期間の血糖値を反映し、過去1～2カ月間の血糖値の平均を知ることができます。直近の食事やお酒の状況によって変動しないため、血糖値が高い状態が数カ月間続いていることを意味します。

**放置すると...**  
血糖値が高い状態が続くと、本格的な糖尿病の発症につながります。それだけでなく、動脈硬化も進行します。

**改善するには**  
肥満の方は、標準体重をめざして1カ月に1kg減のペースでダイエットを。タバコも血糖値を上げるので禁煙しましょう。食事は1日3食バランスよく、野菜を多めに。また、運動は糖尿病の予防法としておすすめです。自分で続けられる運動を選び、体を動かす機会を意識して増やしましょう。

2ヵ月前の血糖値レベルがわかる!

特定健診の「血糖値」は、判定値が厳しくなっているため、異常と判定される方が増えている項目です。異常値の意味を理解して、生活改善を始めましょう。

監修/ あいち健康の森  
健康科学総合センター副センター長  
津下一代

# 血糖値の項目に異常があつたら

### 成人の5人に1人が糖尿病（患者+予備群）。失明・人工透析・手足の切断などを招かないよう、本気で予防を。

厚生労働省の「平成19年国民健康・栄養調査」によると、糖尿病の患者・予備群は5年前よりも1.4倍も増え、成人の5人に1人という非常に高い確率になっています。

糖尿病は、初期は何の症状もありませんが、高血糖のまま放っておくと取り返しのつかない合併症を招きます。網膜症による失明、腎症による人工透析、神経障害による足の切断などは3大合併症と呼ばれ、急増しています。

減量、1日3回のバランスのよい食事、禁煙、節酒を守り、運動を心がけましょう。また、保健指導や受診をすすめられた人は、ぜひ受けてください。

「朝抜き・昼そば・夜大食い」は最悪。  
1日3食バランスよく、  
適正カロリーを守って。

糖尿病を防ぐ食事



何も特別な食事は必要なく、朝・昼・夜の3回に分けて、バランスよく食べることが臓腑の負担を減らします。1日の適正カロリーは、身体活動量によって異なりますが、成人男性では1400～1800kcal、女性では1200～1600kcal程度。野菜はカロリーが低く、食物繊維を多く含むので、多めにとりましょう。