

保健だより

◎ 「血糖値が高い」人は要注意です！！

# 血糖値と糖尿病を知ろう！

健康診断などで「血糖値が高い」と指摘されたことはありませんか。血糖値が高い状態が続くと、糖尿病を発症する可能性が高くなります。糖尿病はさまざまな合併症を引き起こすことが知られていますが、血糖値をコントロールできれば合併症を予防することができます。この機会に血糖値を知り、糖尿病を予防しましょう。



☎ 役場健康子育て応援課健康・子ども保健係(☎31-5001)

## ◆血糖値とは・・・



血液中のブドウ糖(グルコース)の濃度のことで、糖尿病の気のない人は、食前・食後含めて血糖値が約70~140mg/dlの範囲で変動します。

【健康診断でわかる血糖値】

### ●空腹時血糖値

10時間以上食事をとっていない状態で測定した、血

糖値のことです。基準値は100mg/dl未滿で、糖尿病の診断基準値は126mg/dl以上です。

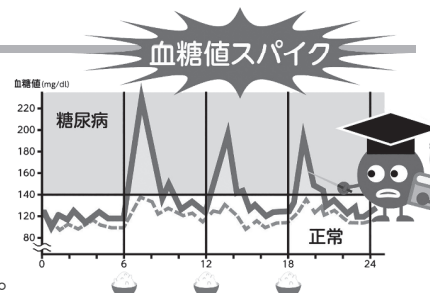
### ●HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)

過去1~2か月程度の平均血糖値の状態を反映した数値のことです。正常範囲値は4.6~6.2%で、6.5%以上は糖尿病が疑われます。

## ◆血糖値スパイクに注意！

血糖値スパイクとは、糖質が多いものを早食いするなど血糖値が急上昇(140mg/dl以上)後に急降下することで、隠れ糖尿病とも言われます。日常的に血糖値スパイクを繰り返すと、血糖値を抑えるインスリンを作る膵臓を酷使するため機能の低下につながります。また、肥満や加齢などによっても血糖値が下がりにく

くなり空腹時血糖値やHbA1cの数値が上がっていきま



## ◆糖尿病とは・・・

①インスリン分泌障害(膵臓からのインスリン分泌が不足) ②インスリン抵抗性(インスリンが出ていても効きにくい)の両方、またはどちらかで細胞が糖を正常に取り込めなくなり、高血糖が続く病気のことで

す。糖尿病を長期間放置してしまうと、血管が傷つき、眼・腎臓・神経などの合併症を引き起こします。しかし、放置せずに通院を続けて治療をし、血糖コントロールをすれば、怖くない病気です。

### 1型糖尿病

ある日突然インスリンを出す膵臓のβ細胞が破壊されて発症し、インスリンの注射が必要になります。原因は不明で、生活習慣との関連はありません。糖尿病患者全体の約5%で若い世代に多い傾向があります。



### 2型糖尿病

遺伝的因子や偏った食事・運動不足・ストレスなどの生活習慣、肥満、加齢による膵臓の機能低下などの因子が合わさって発症します。糖尿病患者全体の約90%以上を占め、40歳以上の中高年に多い傾向があります。



### 妊娠糖尿病

糖尿病までに至らない軽い糖代謝異常のことで、妊娠中に初めて発見、または発症します。胎盤から出るホルモンなどが影響しています。



### その他の糖尿病

膵臓自体の疾患や肝疾患などの臓器の疾患、遺伝子異常、薬剤性、感染症などの影響で発症します。



4つの糖尿病

参考文献/ 園田憲司(血糖おじさん)「血糖値」を制して脂肪を落とす！」

受診を希望する人はお早めに

## 年に一度は健康診査を受けましょう

後 期高齢者医療広域連合では、被保険者を対象に健康診査を実施しています。令和5年4月末現在の被保険者には令和5年5月上旬までに、令和5年5月以降に75歳になった人には誕生月に受診票を送付しています。健康診査実施医療機関がわからないときや受診票の再発行が必要なときは問い合わせください。



●受診期限 3月31日(日)

●負担金 500円

●持参品 受診票、被保険者証またはマイナンバーカード

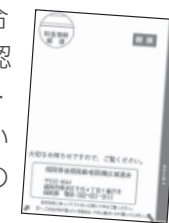
※被保険者証の代わりにマイナンバーカードが利用できるのは、マイナンバーカードを被保険者証として利用できる医療機関に限ります。

☎ 福岡県後期高齢者医療広域連合お問い合わせセンター (☎ 092-651-3111)

後期高齢者医療保険加入者の皆さんへ

## 医療費通知は2月中旬に発送します

福岡県後期高齢者医療広域連合では、健康や医療に対する認識を深めていただくため年3回(7・11・2月)医療費通知を発行しています。令和5年8月~11月診療分の医療費通知の発送は2月中旬です。



通知は、被保険者本人の住所(送付先変更を行っている場合を除く)に圧着はがきで送付します。※通知作成日時時点で亡くなっている人には発送されませんが、手続きにより相続人代表者に発行することができます。

※医療機関からの情報受け渡しのタイミングにより、通知に記載されていないことがあります。確定申告の医療費控除の明細書として使用する場合は、領収書などにに基づき内容を追加してください。

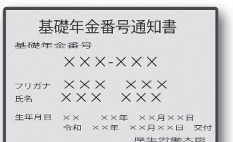
☎ 福岡県後期高齢者医療広域連合お問い合わせセンター (☎ 092-651-3111)

役場住民課保険年金係 (☎ 82-5966)

学生の猶予や免除制度もあります

## 20歳になった皆さんへ国民年金の手続きをお忘れなく

20歳になる誕生月に日本年金機構から国民年金加入の通知、基礎年金番号通知書、国民年金保険料納付案内書が同時に送付されます。基礎年金番号通知書は生涯使用しますので大切に保管してください。なお、国民年金保険料の納付が困難な場合は「保険料免除制度」や「学生納付特例制度」の申請手続きをおすすめします。申請を行わないまま保険料が未納になっていると、将来の年金額の減額や障害年金の申請要件を満たさなくなるなどの思わぬ事態を招きますので注意してください。また、免除申請の手続きは代理人でも可能ですが、窓口で代理人に対して本人確認を行いますので、免許証などの本人確認ができるものを持参してください。



### 【保険料免除制度】

「申請者本人」や「申請者の配偶者、世帯主」などの前年所得が定められた基準に該当することが必要です。

▶申請に必要なもの ▷年金手帳または納付書など基礎年金番号の分かるもの

※失業を理由にする場合は、雇用保険被保険者離職票や雇用保険受給資格者証(いずれもコピー可)なども必要です。

### 【学生納付特例制度】

学生本人の前年所得が128万円以下の場合、20歳の誕生月から翌年3月まで保険料納付が猶予されます。今年度は、誕生月から令和6年3月までが免除対象期間となります。それ以降継続して免除する場合は令和6年4月以降に役場に来庁し手続きをお願いします。

▶申請に必要なもの ▷基礎年金番号通知書 ▷学生証(コピー可)または在学期間の分かる証明書

※学生証は在学期間が明記されているものでないと申請できません。また、通学している学校によっては免除の対象外となる可能性もあります。

☎ 役場住民課保険年金係

(☎ 82-5966)

直方年金事務所

(☎ 0949-22-0891)

