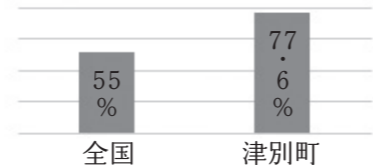


3 血液の状態は 津別町では 4 人に 3 人が 血糖値が高いという結果に

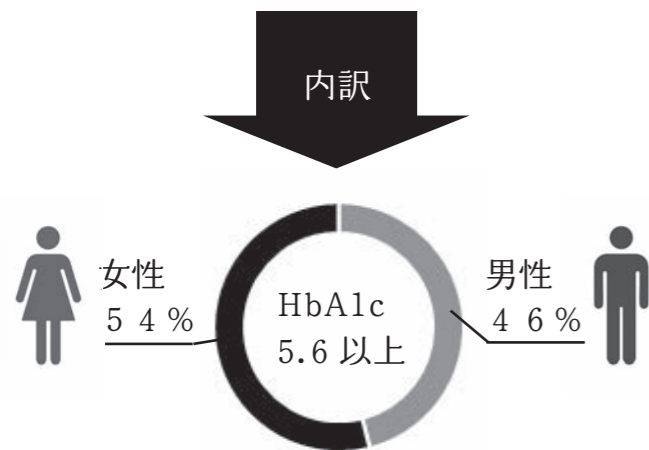


※血糖値が高いとは、HbA1c5.6 以上のこと

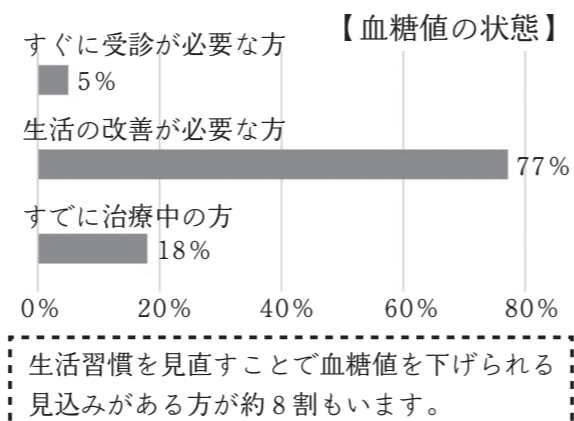
血糖値が高い人の割合が全道平均と比べると約 1.5 倍です。



②の結果から見ると、必ずしも肥満の方だけが血糖値が高いという訳ではないことが分かります。



血糖値が高い方は男性よりも女性が多い結果でした。また、女性は閉経の時期である 50 代、男性は働き盛りの 40 代に高血糖の方が多く傾向がありました。



生活習慣を見直すことで血糖値を下げられる見込みがある方が約 8 割もいます。

健康状態って?? 津別町の皆さんの

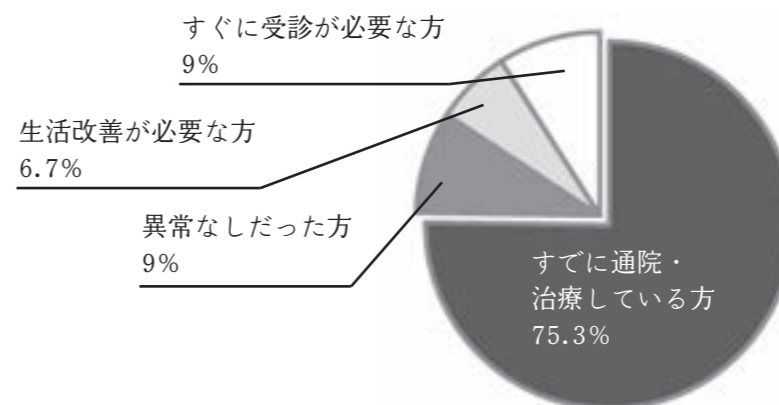
令和 4 年度に津別町国保に加入されている方で、特定健診を受けた方の健診結果から、津別町の皆さんの健康状態をまとめています。

1 津別町では 4 人に 1 人が特定健診を受けています



令和 4 年度の特定健診受診率は 2 月時点で 25% でした。

どんな人が受けているの?



すでに通院または治療中の方がたくさん受けています。

【特定健診を受けた方の状態】

全身の糖 血糖値が高いと糖が血管を傷つけます

血糖値が高いと、血管の中に流れる血液が砂糖水のようにベタつき、どんどんと血管を傷つけていきます。傷ついた血管は弾力がなくなり老化（動脈硬化）が進み、いずれ臓器も機能しにくくなります。また、特に細い血管はダメージを受けやすく、眼（失明）、腎臓（人工透析）、神経（壊疽）の糖尿病の三大合併症を引き起こします。



●糖尿病網膜症



●糖尿病腎症



●糖尿病神経障害

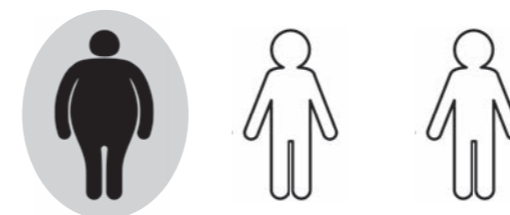
1 年に 1 回は健診を受けましょう!

～健診の詳細についてはいきいきカレンダーをご覧ください～

問い合わせ先 保健福祉課 健康推進係 ☎77-8380

2 津別町では 3 人に 1 人が肥満という結果に

肥満とは、BMIが25以上の方のこと。津別町では、肥満の割合は31.4%です。



●BMIとは?

身長と体重のバランスから体格を表した指数のこと。

- ・やせ：18.5未満
- ・普通：18.5～24.9
- ・肥満：25以上

『BMIを計算してみましよう』
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)