

令和6年度のテーマは「健診結果」！4回シリーズでお伝えします！

第9号 健康経営通信 「糖尿病」

健康増進課より楽しく読める情報をシリーズでお伝えしていきます！

富士宮市健康増進課 R6.5

こんなこと知りたい！といったテーマ募集中！！

22-2727

まずは自分のことを知りましょう！

健診を受けたらココを見る！

～糖尿病がわかる血液検査項目～



	適正	要注意	要受診
空腹時血糖 (mg/dl) 血液中のブドウ糖の濃度がわかります。	99以下	100～125	126以上
HbA1c (%) ヘモグロビンエーワンシー ブドウ糖と赤血球に含まれるヘモグロビンが結合したもの。過去1～2カ月間の血糖の状態を反映します。	5.5以下	5.6～6.4	6.5以上

無理せず少しずつ！
長く続けることが
大切です。

糖尿病を予防するためのコツ

運動

有酸素運動と
筋力トレーニング
を組み合わせると効果的です



おうちで+10 超リッチ体操
解説動画（特設 Web コンテンツ）

食事

・食べる順番 『野菜から』



・食べ方 『3食 自分に合った量で』



「SMART LIFE PROJECT」HP
栄養・食生活

健康増進課では、仕事帰りの時間帯に、筋肉量等の測定できる「からだチェック」を行います！（要申込）ぜひご利用ください！

詳細はコチラ →

