

# 世 界 糖 尿 病 デ ー

11.14  
world diabetes day  
2020

JR 奈良駅旧駅舎を世界糖尿病デーのシンボルカラー「ブルー」にライトアップ

2020年 11/11 (WED) → 11/15 (SUN) 日没～22時



#JR 奈良駅旧駅舎 #11月14日世界糖尿病デー #ブルーライトアップ

共催：奈良県糖尿病協会 [http://plaza.umin.ac.jp/nara\\_dm/](http://plaza.umin.ac.jp/nara_dm/) 奈良県糖尿病対策推進会議 / 奈良市

～めざせ血糖正常値～  
受けよう！健診 受けよう！保健指導



【問い合わせ】奈良市健康医療部健康増進課

TEL: 0742-34-5129 <http://www.city.nara.lg.jp>



奈良市健康増進課  
ホームページ

# 他人事ではない？ もしかして私、糖尿病かも!?

## 知ってほしい!奈良市民の現状

糖尿病の治療が必要な人(HbA1c6.5%以上)のうち未治療の人が**2人に1人**います。

平成30年度奈良市特定健康診査の結果より



## まずは、血糖値を知るために特定健診を受けよう!!

糖尿病発症**初期**にはあまり自覚症状がありません。

### 血液検査後は、セルフチェック!

検査項目	今後も継続して健診受診を	生活習慣の改善を	医療機関へ受診が必要	すぐに医療機関へ受診を
空腹時血糖値 (mg/dl)	99以下	100~125	126~179	180以上
HbA1c値 (NGSP値) (%)	5.5以下	5.6~6.4	6.5~7.9	8.0~

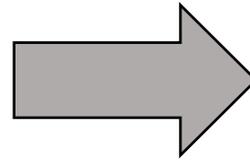
**糖尿病の診断基準**  
早朝空腹時血糖値 **126mg/dl**  
HbA1c値 **6.5%以上**  
75gOGTT2時間値 200mg/dl以上  
随時血糖値 110mg/dl以上

↑  
↑  
↑  
**今すぐ治療が必要です!**

【糖尿病治療ガイド2018-2019】からの引用

### 忍びよる!3大合併症

放っておくと...



- し** 神経障害
  - め** 眼(網膜症)  
(視力低下、失明)
  - じ** 腎症  
(人工透析)
- 

## 血糖値が高い状態を放置しないで!!

### 保健指導を利用

食事や運動などの生活習慣の改善に関するアドバイスを専門職(保健師、管理栄養士等)が行います。この機会に、ご自身の生活習慣を専門職と一緒に見直してみませんか?

しかまろくん



©奈良市観光協会

### 糖尿病相談窓口を利用

血糖値が高め、肥満で糖尿病が心配な人に専門職(管理栄養士等)が相談を受け、生活指導を実施します。(医師の診察はありません。1人約60分)

【日時】毎週月曜日(年末年始・祝日を除く)

①午後1時~ ②午後2時30分~

【場所】奈良市健康増進課(はぐくみセンター3階)

【対象】奈良市民

【申込】電話で希望の日時を健康増進課へ

その他の健康情報や、健康づくり事業は、健康増進課ホームページをチェック!!



奈良市健康増進課ホームページ

【問い合わせ先】奈良市健康医療部 健康増進課

〒630-8122 奈良市三条本町13番1号

(TEL:0742-34-5129/FAX:0742-34-3145)