

11月14日世界糖尿病デー



■糖尿病は他人事ではない！？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。



糖尿病の治療は早く始めるほど、合併症の予防につながります。

■糖尿病に関する情報 (この機会に糖尿病について考えてみませんか?)

糖尿病や食事・運動等、パネル展示や市ホームページにて健康情報を発信しています。



あなたの血糖値を確認しましょう！

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

日程	場所
10月4日(月)~11月15日(月)	はぐくみセンター1階
11月8日(月)~12日(金)	市役所本庁舎1階連絡通路
11月10日(水)~30日(火)	入江泰吉記念奈良市写真美術館

第5回 世界糖尿病デーフォトコンテスト

世界糖尿病デーのシンボルマークである、ブルーサークルの「青」にまつわる

フォトコンテスト「奈良の町で見つけた青にまつわる風景」を開催！

皆さんの投票で応募作品の中から「金賞」「銀賞」「銅賞」を決定します！

【投票方法】①作品を展示し、投票(投票箱の設置)

②奈良市ポイント運営事務局ホームページからインターネット投票

あなたの1票が入賞作品を決めます！



第4回世界糖尿病デーフォトコンテスト 大賞

【投票展示】

日程	場所
10月4日(月)~29日(金)	はぐくみセンター1階
10月18日(月)~22日(金)	市役所本庁舎1階連絡通路

【表彰展示】

日程	場所
11月8日(月)~15日(月)	はぐくみセンター1階
11月8日(月)~12日(金)	市役所本庁舎1階連絡通路
11月10日(水)~30日(火)	入江泰吉記念奈良市写真美術館

■糖尿病について相談したい方へ (気軽にご相談ください)

●糖尿病相談窓口●

血糖値が高め、肥満で糖尿病が心配な人に、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)

予約制：60分程度/人

【とき】毎週月曜日①午後1時から②午後2時半から

※上記以外の日時を希望の場合は要相談

【ところ】：健康増進課(はぐくみセンター3階)

【申込】：電話で希望日の日時を健康増進課へ

【持ち物】：健診結果がある場合はご持参ください。

■これを機に、生活習慣をみなおしたい方へ

市ホームページでは、生活習慣改善に活用できる事業を紹介しています。詳しくはQRコードを読み取るか、ならしみんだよりをご覧ください。



SmaNARA
健康6か月チャレンジ



歩数計アプリで
健康づくり



しまろくん
©奈良市観光協会

●問合せ・ご相談● 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)