

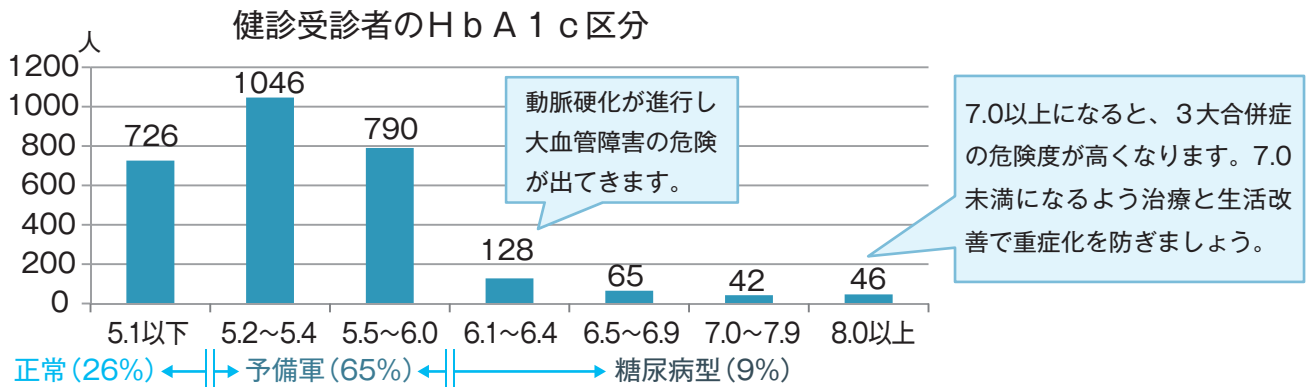
糖尿病の判断基準の一つに HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）があり、6.1以上の方は糖尿病型です。平成21年度特定健診の結果で、血糖検査の HbA1c が 6.1 以上の方の割合が 9% を占め、県内でも上位の割合です。

更に糖尿病予備軍の方は半数を超える 65% で、正常は 26%（4人に1人）しかいない現状です。

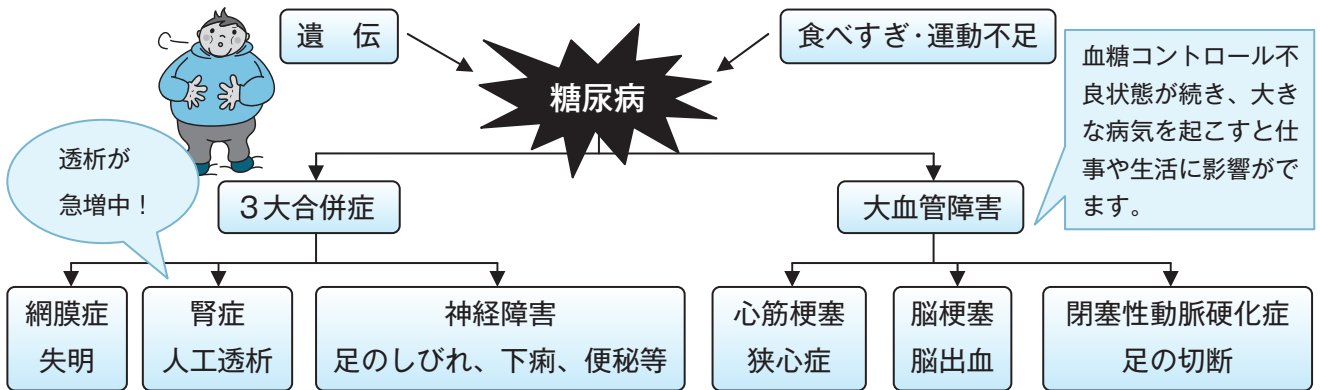
『糖尿病』 あなたは大丈夫ですか？

【問合せ】国保年金課（小城庁舎）
担当 松尾 ☎73-8802

①あなたのHbA1cの検査結果はどうでしたか？



②糖尿病の原因は大きく2つ！進行すると・・・



③血糖値の高い方は糖質を控えましょう。糖質は2種類、特に血糖値を上げやすいのはどっち？

特にこちらを減らすこと！

単純糖質 砂糖（お菓子、ジュース、料理）、果物	複合糖質 ごはん、パン、めん、いも類
-----------------------------------	------------------------------

■果物は意外に多くの糖分が含まれています。食べ過ぎにご注意を！

1日の果物の適量 80kcal

バナナ 甘柿 りんご みかん はっさく

※ただし2種類食べる時は半分づつにしましょう！

《特定健診は12月25日(土)まで県内の特定健診実施医療機関で受診できます。》