

特集1
special feature

知って得する糖尿病予防

今日からできる小さな一歩

健康づくり推進課(☎017-718-2912)

糖尿病はどんな病気??

糖尿病は、血液中のブドウ糖(血糖)が高くなる病気です。
血糖値を下げるインスリンというホルモンの働きが不足したり、
効きにくくなったりして、血糖値が高い状態が続きます。
自覚症状がなく進行し、**口渇、多飲多尿、体重減少、
疲れやすさ**などの症状が出た時点で、すでに糖尿病が
進んでいる可能性があります。

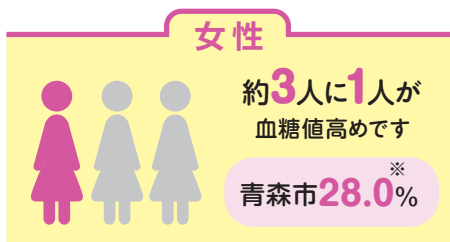
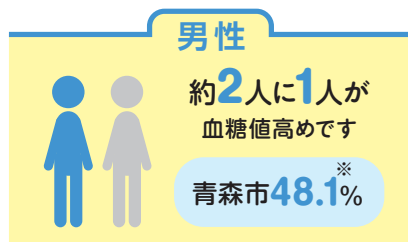


青森市の現状

なんと

40歳以上の市民は血糖値高めの人が多い!

※血糖値100mg/dL以上の人の割合(健診受診者)



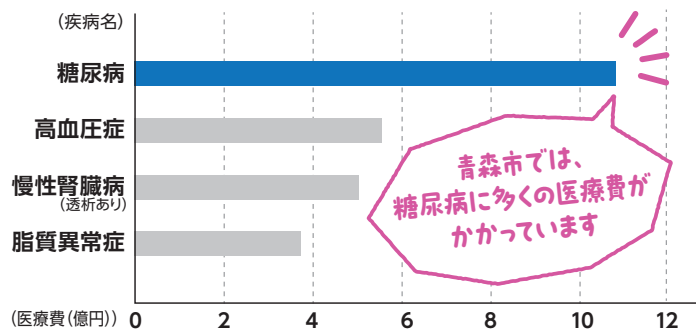
引用:青森市国民健康保険及び全国健康保険協会(協会けんぽ)青森支部提供の健康診査データ(令和6年度)をもとに作成

血糖値が高めの状態が続くと、将来、糖尿病や合併症を発症するリスクが高まります。ご自身の健診結果をチェックしてみましょう。



全国健康保険協会 青森支部

生活習慣病における外来医療費の比較(青森市国民健康保険)



引用:国保データベースシステム(令和7年度)

将来も元気に暮らしていくために、健診を受け、異常があれば早めに生活習慣を見直すことが健康を守るカギとなります!



青森市の糖尿病対策

- 特定健康診査※
- 特定保健指導※
- 糖尿病発症予防・重症化予防対策※
※対象となるかたへ案内送付
- 血管いきいき講座(→詳しくは本紙9ページへ)
- あおもり健康づくりリーダーによる講座・イベント(→詳しくは本紙11ページへ)

あおもり
健康づくり
リーダーそれぞれの専門家から
健康づくりの
ヒント
をお届け!

毎年健診を受けて、糖尿病を早期に発見



糖尿病になっても、しばらくの間はほとんどの人に症状はありませんが、放置していると、失明、足切断、血液透析に至ることがあります。早期発見、早期治療で合併症を起こさず、糖尿病でない人と同じ人生を送ることが大切です。

青森県医師会副会長 富山 月子さん

歯科受診と定期的なお口のケアを



糖尿病と歯周病は相互に悪影響を及ぼし、歯周病治療により血糖コントロールが改善することが分かっています。糖尿病の予防・治療や全身の健康維持のため、ぜひ歯科受診や定期的なお口のケアに取り組みましょう。

青森市歯科医師会専務理事 滝沢 仙太郎さん

市と連携して
糖尿病対策に
取り組んでいます

青森市の糖尿病の現状、対策について



青森市では、糖尿病の疑いとなっても病院に行かない人が多いようです。痛みもないので、「まあいいか」という感じなのでしょうが、何もしなければ確実に進行します。人工透析となれば週に何回も数時間の通院が必要です。早く見つければ普通の生活が送れます。放置やめよう!糖尿病。

市保健所 所長 樋口 毅

薬を知ることが治療と合併症予防の第一歩



血糖値が高い日々は血管へのダメージを増やし、合併症を引き起こします。良い血糖値を維持するには「病気」「検査値」「薬」を知ることが大切です。もっと薬剤師とお話してみませんか?

青森市薬剤師会理事 石川 智健さん

「食べるのを我慢…」そんなふうに考えていませんか?



野菜を一品増やしてみる。甘い飲み物をお茶や水に変えてみる。そんな小さな選択を、これからの人生を楽しむための健康づくりとして始めてみませんか。ご自分に合った方法で楽しく続けられると良いですね!

青森県栄養士会理事 柏原 かおりさん

まずは週3〜4日歩いてみませんか?



慣れてきたら、「ゆっくり〜早く〜ゆっくり〜早く」のペースで歩いてみましょう。ちなみに1km歩くと45〜46kcal、早歩きだと50〜60kcal消費(1kmの目安 青森駅→青森県庁)します。

NPO法人 青森県ウォーキング協会会長 中嶋 與志久さん

📌 今日から役立つ!

👉 答えてみてね

糖尿病クイズ

Diabetes Quiz





糖尿病クイズ3

Q.忙しい日の食事。血糖管理のためにおすすめなのは?

ア 朝食を抜いて1日2食

イ 1日3食を規則正しく食べる

ウ 夕食に1日分をまとめて食べる





糖尿病クイズ5

Q.コンビニでお昼ごはん。おすすめの組合せは?

ア カップ麺+菓子パン

イ 牛丼+唐揚げ

ウ 雑穀おにぎり+ホットスナック+海藻サラダ





糖尿病クイズ2

Q.健康のため「あと少し」身体を動かすなら、まず取り入れたいのは?

ア 今より+10分

イ 今より+60分

ウ 今より+3時間





糖尿病クイズ4

Q.血糖値が気になる人。歩くタイミングとしておすすめなのは?

ア 食事の前

イ 食後1〜2時間以内

ウ 食事から3〜4時間後



要予約

医師による健康教室・健康相談

糖尿病とうまく付き合おう

① 健康教室 13:00〜14:00

② 健康相談 14:00〜15:00

③ 栄養相談(青森県栄養士会協力)、推定野菜摂取量測定 12:30(受付開始)〜15:00

世界糖尿病デーに合わせ、自分の健康を知るきっかけになる推定野菜摂取量測定も実施します!

〈講師〉おがわよしじ内科 院長 小川 吉司 さん

〈定員〉①60人(申込順) ②4人(申込順)※③は定員なし、申込不要

〈料金〉無料

申込期間

①は11/13(金)まで、②は11/6(金)までに申込みフォームから申込み、または、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

申込みフォーム



11/14(土) 場所 元氣プラザ

11月14日は世界糖尿病デー

ブルーサークル

青森を青い輪で結ぼう

【日時】11/14(土)
【場所】シーナシーナ青森1階催事場
【内容】・推定野菜摂取量・体組成測定・糖化年齢測定(AGES) (11:00〜15:00)
・みんなでつながるブルーサークルの展示・資料配布(11:00〜15:00)
・糖尿病予防啓発グッズ(カトラリーセット)配布(10:00〜17:00/なくなり次第終了)
【問合せ】(公社)青森県医師会(☎017-723-1911)

ブルーライトアップ

【日時】11/9(月)〜15(日)
【場所】県観光物産館アスパム、市役所本庁舎ほか

世界糖尿病デーのモチーフである「ブルーサークル(青い輪)」の青は、世界糖尿病デーを認定した国連旗の色であり、どこまでも続く空を表す色です。糖尿病とともに生きる人々にとって、このブルーのライトアップは「同じ病気とともに頑張っている人がある」「支えてくれる人がある」という連帯のメッセージでもあります。

11月14日の世界糖尿病デーは、糖尿病について正しく知り、理解を深めるための国際的な啓発デーです。この日を中心に、全国各地でブルーライトアップが行われています。

西秀記市長メッセージ

未来の健康への一歩

世界糖尿病デーを機に、糖尿病について正しく知り、生活習慣を見直してみませんか?

食事の工夫や適度な運動、年に一度の健診など、今日からできる小さな一歩の積み重ねが、未来の健康につながります。

皆さんとともに、健康でいきいきと暮らせるまちを目指してまいります。