



かみぎょう

11/15

市民しぶん上京区版

掲載内容は変更となる場合があります。
イベント参加される場合は、検温、体調管理、マスク着用をお願いします。

上京区ホームページ 上京区役所 検索

糖尿病ってどんな病気？

インスリンというホルモンの量が不足したり、働きが悪くなったりすることで、血糖値が上がっ

てしまうため、高血糖が慢性的に続く病気です。血糖値が高いまま放置されると、血管が傷つき、将来的に脳卒中や心筋梗塞、網膜症、腎症、神経障害といった、より重い病気(糖尿病の慢性合併症)につながります。



早期発見のために…

定期的に健康診断を受診しましょう

糖尿病は、自覚症状がない場合が多いため、血液検査で血糖値とHbA1c※(ヘモグロビンエーワンシー)を知ることが重要です。健診結果で「要医療」と判定された場合、必ず医療機関を受診しましょう。

40歳～74歳の方は、特定健康診査を受診し、生活習慣の改善が必要な方は、保健指導を受けましょう。

京都市国民健康保険にご加入の方は、こちらから受診方法を確認できます。▶



協会けんぽ、健康保険組合、国民健康保険組合及び共済組合等にご加入の方は、各医療保険又は勤務先にご確認ください。

※過去1～2か月の平均の血糖値を示す指標



糖尿病と診断されたら…

継続して通院しましょう

食事療法や運動療法、薬物治療を組み合わせることで血糖コントロールが行われます。

主治医やスタッフに相談しながら、上手に病気と付き合っていくことが大切です。

知ってほしい

糖尿病

成人男性の約5人に1人、女性の約10人に1人が糖尿病又はその可能性があるといわれています。
「糖尿病が強く疑われる者」の割合…男性19・7% 女性10・8% 出典…令和元年度国民健康・栄養調査

糖尿病にならないために大切なこと

食生活の見直し

次の食生活のポイントを意識してみましょう！

- 腹八分目を心掛ける。
- ゆっくり食べる。
- 1日3食、できるだけ決まった時間に食べる。
- バランスの良い食事を心掛ける。



バランスの良い食事のレシピはこちら▶



適度な運動

有酸素運動(ウォーキング、サイクリングなど)とともに、筋力トレーニング(スクワットなど)を組み合わせると効果的です。

運動習慣のない人は、今より10分多く身体を動かすことを心掛けましょう！

ご家庭でできる運動はこちら▶



歯周病の予防

歯周病になると、糖尿病を発症し、悪化しやすくなることが明らかになっています。

毎日の歯磨きと定期的な歯科健診が大切です。



京都市の歯科保健事業
についてはこちら▶



11月14日は世界糖尿病デー※です。11月13日(日)～19日(土)は全国糖尿病週間

☎ = 健康長寿推進課(健康長寿推進担当) (☎441-2872、2階㊟番窓口)

※シンボルカラーは青色です。