

鳥取市糖尿病予防啓発キャンペーンに参加しました

日時 平成 29 年 7 月 20 日 (木)

場所 サンマート湖山店

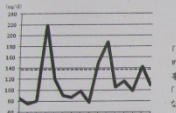
主催 鳥取市生活習慣病対策プロジェクトチーム

当会は、血糖検査後の保健指導を実施しました。血糖が気になるから、健診を昨年受けていないからと検査を受けられ、結果を聞かれると、安心される方もおられました。自身の生活習慣を振り返られながら、食事・運動習慣を改善しようと、話す方もおられました。35 名の実施となりました。

NHKスペシャルで

“血糖値スパイク”が危ない

が放送されました。



「血糖値スパイク」として、食後の高血糖に着目した特集番組が昨年10月にNHKで放送されました。番組の中では、健康な人は食事をした後でも血糖値が140mg/dl以上になるとはほとんどないが、「血糖値スパイクの人」は、その数値が基準値を超え、それが慢性的な状態となることで血管を傷つけ、糖尿病や心筋梗塞等を発症するリスクが高くなるということが切実に訴えられていました。

無料 血糖値測定

血糖値測定で現在の健康状況をチェックしましょう！

【内容】簡易血糖値測定 及び 健康相談

※1) 測定時間は1分程度です。健康相談では、医師（鳥取市立病院）、保健師、看護師、管理栄養士の各専門スタッフが対応します。お気軽にご相談ください。

※2) 測定結果は、健康状況の「参考」としていただくためのものです。

※3) 食後の状態もぜひチェックしてみてください。

血糖値スパイク… あんなに急上昇したら血管に負担がかかるよな。高のため、髪も落っこちておっつら。

血糖値スパイクって今まで知らなかった！ あんなに急上昇したら血管に負担がかかるはず。念のために私も測ってみよう。

血糖値を測定しています!

【開催日時】
8月1日(火) 10:00~11:30 鳥取市保健所1階
【簡易血糖値測定+検・大規模検】
8月3日(木) 13:30~15:00 サンマート北原店
9月28日(木) 13:30~15:00 ローン駅前店
*詳しくは、鳥取市街・鳥取市立病院ホームページで確認ください。予約の必要はありません。

8月~10月の予定
次の無料測定は秋の季節の測定です!

【開催日時】
8月1日(火) 10:00~11:30 鳥取市保健所1階
【簡易血糖値測定+検・大規模検】
8月3日(木) 13:30~15:00 サンマート北原店
9月28日(木) 13:30~15:00 ローン駅前店
*詳しくは、鳥取市街・鳥取市立病院ホームページで確認ください。予約の必要はありません。

【自分は大丈夫】とっていませんか?

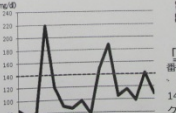
糖尿病は血糖値が高くなる病気。初期段階では自覚症状が少なく、高血糖のまま放っておくと、重症化し「網膜症、腎症、神経障害、脳梗塞、心筋梗塞」などの合併症を引き起こす本当に恐ろしい病気です。

現在では、日本国民の5人に1人(40歳以上ではなんと3人に1人)が糖尿病または、糖尿病予備群とされています。また、最近では、次のようなことも注目されています。

NHKスペシャルで

“血糖値スパイク”が危ない

が放送されました。



「血糖値スパイク」として、食後の高血糖に着目した特集番組が2015年10月にNHKで放送されました。番組の中では、健康な人は食事をした後でも血糖値が140mg/dl以上になるとはほとんどないが、「血糖値スパイクの人」は、その数値が基準値を超え、それが慢性的な状態となることで血管を傷つけ、糖尿病や心筋梗塞等を発症するリスクが高くなるということが切実に訴えられていました。

血糖値スパイクって今まで知らなかった！ あんなに急上昇したら血管に負担がかかるはず。念のために私も測ってみよう。

【主催】鳥取市、鳥取市立病院 【協力】(一社)鳥取県臨床検査技師会
【事務局】鳥取市保健所生涯健康課生涯健康推進室 ☎ 0857-20-3441
【お問い合わせ】鳥取市保健所生涯健康推進室 ☎ 0857-20-3441

