

11月14日は世界 糖尿病デーです

平成20年度から特定健診が開始され、生活習慣病（糖尿病・脂質異常症・高血圧症など）に對しての関心がますます高まってきました。中でも糖尿病は、国内ばかりでなく世界的にも患者数が増加していますが、多くの場合、生活習慣の改善で予防や悪化を防ぐことができる病気です。初めは、自覚症状がないので、年に一度、特定健診の受診をおすすめします。

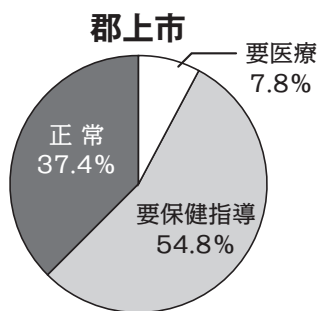
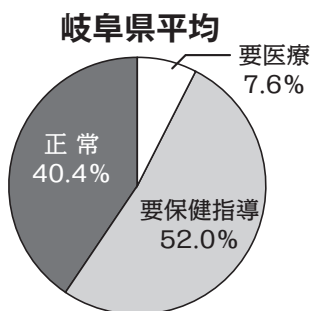
特定健診ではこんな 検査をしています

特定健診では糖尿病に関する検査を行なっています。尿検査によって、尿にタンパクや糖がでていないか、血液検査で血糖値やヘモグロビンA1c（HbA1c）の数値を調べて、糖尿病がないか、すい臓や腎臓が元気に働いているかなどを検査することができます。

ヘモグロビンA1cって何？

ヘモグロビンは血液に含まれるタンパク質の一種で、酸素を全身に送る大切な働きをするのですが、血液中のブドウ糖と結合してヘモグロビンA1c

ヘモグロビンA1c値の判定結果 （平成24年度確定数値による）



というものの一部が変化します。赤血球が血管の中をめぐらる間に、余分なブドウ糖があると、どんどん結合が進み、HbA1cの数値が高まっていきます。この数値は過去1〜2カ月の血糖状態を表すもので、食事の有無によって大きく変動する血糖値よりも正確な状態がわかります。ですからこのHbA1cの数値が糖尿病を判断する上で重要になってきます。

郡上八幡城がブルーに ライトアップされます！

毎年11月14日は、国連総会によって「世界糖尿病デー」として定められ、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を啓発する運動が行われています。

郡上市では、郡上市医師会、郡上市歯科医師会、郡上薬剤師会、栄養士会中濃支部、看護協会郡上支部と市が連携して世界糖尿病デーに合わせ、予防啓発活動を行います。

11月13日（木）〜11月16日（日）までの間、郡上八幡城を青色にライトアップします（世界糖尿病デーのシンボルマーク「ブルーサークル」は国連旗の色です。この日に合わせ、観光施設等を青色にライトアップするイベントが各地で開催されます）。



☎ 問 健康福祉部健康課
67・1834

つくってみ！たべてみ！

～ あの味 この味 うす味で～

◆健康づくりは減塩から◆

☑食事だけでなく、お菓子からの塩分摂取も気になりますね。

手づくりおやつは材料がわかる、味の加減ができるなど良いことがいっぱいです。今回はくるみ入りですが、ごまやナッツを混ぜても美味しいです。

くるみ入りげんこつ飴

▼材料	50個分
きな粉	100g
水あめ	50g
ざらめ	80g
水	20cc
くるみ（煎ったもの）	30g
きな粉（まぶし用）	適量

10個分：エネルギー 91kcal
食塩相当量 0g

《つくり方》

- ①小なべに、水とざらめを入れ火にかけ、ざらめの形が少し残るくらいまで煮溶かし水あめを入れる。
- ②きな粉を大きめのボウルに広げ、砕いたくるみと①を入れてよく練る。
- ③よく練りこんだら、1cm位の棒状にし、クッキングはさみで適当な大きさに切り、きな粉をまぶす。



固まりやすいので、手早くね。

郡上市食生活改善推進員協議会 高鷲支部（こぶし会）



▲「た〜んと君」
（郡上市食育キャラクター）