



ゆーふーのヘルスアップトーク

～連載8回目 糖尿病を予防しよう～

連載2回目では、メタボの診断基準についてお伝えしました。今回は、メタボと生活習慣に関連する「2型糖尿病」についてお伝えします。

11月14日は
「世界糖尿病デー」

●由布市は糖尿病と診断される人の数が大分県内でワースト5位！

【由布市国保 糖尿病有病率 県内における順位】

年度	R 2	R 3	R 4
順位	3位	1位	5位

〔KDBでみる大分県〕より抜粋

※有病率とは、ある時点における病気・けがをしている人の人口に対する割合を指します。

最近は改善傾向にあるけど、
まだ高いね！



●糖尿病とは…

遺伝的要因や、運動不足、食べすぎ、喫煙などの健康な生活習慣の積み重ねなどにより、インスリン（※）が十分に働かないことで、血糖値が下がりにくくなる病気です。

（※）血糖値を下げる働きをするホルモン

●糖尿病はどうして恐ろしいの？

- ・かなり血糖値が上がるまで自覚症状（喉が渇く、尿の回数が増える、疲れやすくなる など）が現れない。
- ・血糖値が何年間も高いままで放置されると、血管が傷つき、将来的に心臓病や失明、腎臓の機能低下、神経障害など、より重い病気につながるとされている。

●早速できる！糖尿病予防

糖尿病予防のポイントは多くありますが、今回は日常生活に取り入れやすい3つの方法をご紹介します！

①健診を受け、
自分の血糖値を知る

検査結果のうち、HbA1c（過去1・2カ月の平均血糖値を反映したもの）の数値を確認しましょう。基準値以上である方や年々上昇傾向にある方は要注意です。



②甘い飲み物を
お茶や水に変える

甘い飲み物は糖分が高く、血糖値を上昇させる原因になります。水分を取る際に、水またはお茶に変えることで、カロリーオフにもつながります。栄養ドリンクや野菜ジュースも要注意です。

③食事はまず
野菜から食べる

食物繊維の多い野菜から食べることで、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。また、野菜のかさ増しで胃が膨らみ、食べすぎの予防にもつながります。

誰でも糖尿病になる可能性があるよ！日々こつこつと予防に努めて、健康長寿をめざそう！



●問い合わせ 健康増進課 ☎097-582-1120

由布市不育症治療費助成制度

由布市では、不育症治療を行っている方の費用の一部を助成しています。治療中の方、これから治療を受ける予定の方は、ぜひ一度お問い合わせください。

●助成対象者 次の2つの条件に全て該当する方が対象です。

- ①治療期間および申請日のいずれかにおいて、夫婦ともに由布市に住民票を有する方
- ②助成対象医療機関が不育症と診断し、検査・治療を受けた方

●助成対象治療 助成対象医療機関における不育症検査、不育症の治療薬などの愛用

※食事代や文書料など、治療に直接関係のない費用は含みません。

●助成対象医療機関

一般社団法人日本生殖医学会が認定した生殖医療専門医が所属する医療機関または同等の能力を有する医療機関

●助成内容・助成額 治療期間1回につき最大30万円（回数制限なし）

※不育症治療や不育症に関する検査を開始したその日からその妊娠に関する出産（流産、死産などを含む）までの期間が1回の治療期間です。

●申請方法 出産（流産、死産などを含む）した翌日から6ヵ月以内に申請を行ってください。

●必要書類 不育症治療費助成金交付申請書、不育症治療費助成申請に係る証明書、戸籍謄本、不育症治療などを行った医療機関発行の領収書

●申込先・問い合わせ

健康増進課 ☎097-582-1120

