

甲賀・湖南地域 糖尿病通信

2026年8月号 (No.23)

【発行】滋賀県甲賀保健所

〒528-8511 甲賀市水口町水口6200

TEL 0748-63-6144 Mail ea3103@pref.shiga.lg.jp

今日から始める 現役世代の糖尿病対策

甲賀市健康医療政策課 保健師 中村加奈子

【なぜ、今糖尿病対策が必要なのか】

糖尿病は自覚症状がないまま進行し、全身の血管を傷つけます。糖尿病が進行すると、「神経・目・腎臓（し・め・じ）」や「壊疽・脳・心臓（え・の・き）」などの**合併症**を引き起こします。働き盛りの今、対策を始めることが将来の健康につながります。



しんけい(神経障害)
め(網膜症)
じんぞう(腎症)



えそ(足の壊疽)
のうこうそく(脳梗塞)
きよけつせいしんじゅかん(心筋梗塞、狭心症)

【健診結果をチェック：この数値が「SOS」】

チェック項目	正常域	要注意	要受診
10時間以上絶食後の血糖値 空腹時血糖 (mg/dl)	100未満	100～125	126以上
過去1～2か月間の血糖の状態を表す数値 HbA1c(%)	5.6未満	5.6～6.4	6.5以上

【今日から始める3つのアクション】

- 「症状を待たない」：自覚症状がないからこそ**健診**を。唯一の早期発見のチャンスです。
- 「毎日の小さな習慣」：10年後の自分を作るのは、今日の食事と+10分の運動です。
- 「行動に移す」：数値に現れた“体の声”を無視せず、生活を微調整しましょう。



～ぜひ、ご利用ください～



病院が実施する

糖尿病教室

◆甲賀病院(要予約)

☎0748-62-0234



◆甲南病院(予約不要)

☎0748-86-3131



◆信楽中央病院(要予約)

☎0748-82-0249



糖尿病・食事・運動・歯・薬・検査などのお話。無料。
問い合わせ・予約は各病院へ
詳細は各病院のホームページへ

※かかりつけの先生で継続治療もあわせてお願いします



市が実施する

栄養相談・健康相談

◆甲賀市

対象：甲賀市在住の方

水口 ☎0748-62-5336

土山 ☎0748-66-1105

甲賀 ☎0748-88-6556

甲南 ☎0748-86-5934

信楽 ☎0748-82-3113

(各地域の保健センター)

◆湖南市

対象：湖南市在住の方

☎0748-72-4008

(湖南市保健センター)

身近な市の専門職への
栄養相談・健康相談が
可能です。

●**HbA1cの値が6.5%以上**の場合には、糖尿病の疑いで**医療機関受診が必要**です。特定健診等で指摘されていませんか？

まずは、かかりつけ医へご相談ください。

かかりつけ医がない方は、ぜひ、糖尿病連携医(※)へご相談ください。

(※) 甲賀湖南医師会ホームページに掲載

甲賀湖南 連携医

