



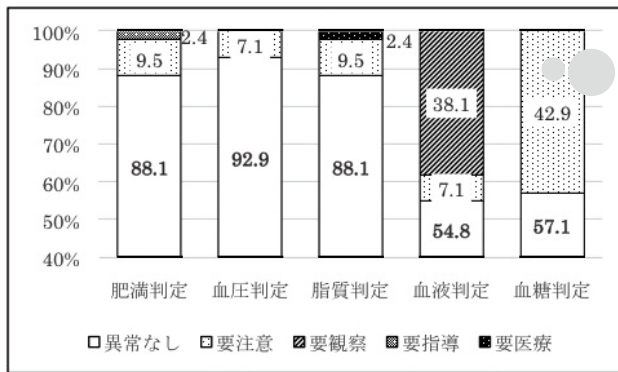
健康とびしま21  
第2次計画  
トピックス

# 子どもも大人も、血糖値高めの人が多い?!

## 令和3年度小児生活習慣病予防検診結果報告

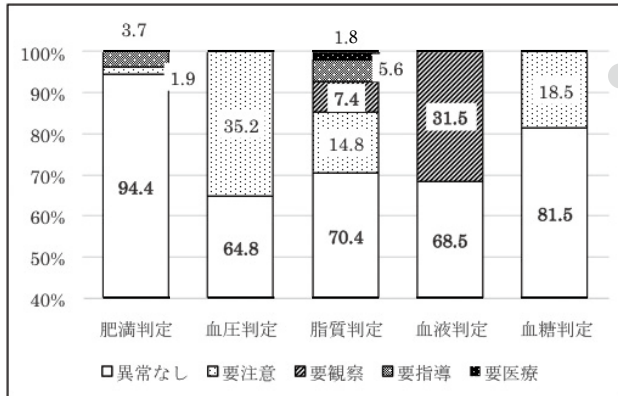
毎年、飛島学園6年生・9年生（希望者のみ）に対して、小児生活習慣病予防検診（身体計測・血液検査・血圧測定）を行っています。検診結果から、子どもたちには、自分の健康を気にかかけ、正しい生活習慣を身につける機会にしていきたいと思えます。

### ●飛島学園6年生の結果



血糖判定で「要注意」が約2～4割（肥満との合併なし）  
3～4人に1人は、血糖値が基準値よりも高い傾向にあります。

### ●飛島学園9年生の結果



### 【令和2年度健診結果より】

40歳以上の健診受診者のうち血糖値が基準値よりも高い方が

**約6割（2人に1人）**

大人も子どもも血糖値高めの人が多い結果です。

### ●血糖値が高めだとなぜ怖い?

血液中の血糖値が高い状態が続くと、血管を傷つけ動脈硬化を進行させます。さらに症状が進行し、「糖尿病」を発症すると全身の血管に影響し、様々な合併症を引き起こします。無症状で進行するため、気づいたときには、病状が進んでいることもあります。

### ●「血糖値が高め」の今が、「糖尿病」への道を引き返すチャンスです。

食生活・運動習慣・生活習慣を見直しましょう。

食べ過ぎに注意（腹八分目） 3食決まった時間に食べる



有酸素運動を行う  
（食後1～2時間後が効果的）



禁煙



●問合せ先 すこやかセンター内保健環境課