

健康
だより

糖尿病の山を登っていませんか？

問 健康推進課 国民健康保険係 ☎0967-62-2910

高森町では6月と10月に住民健診を実施し、合計1,348名の方が来場され、そのうち、583名が特定健診を受診されました。多くの受診ありがとうございました。

皆さんは、健診結果を確認していますか？

※HbA1cとは…過去1～2か月の血糖の平均値

自分の結果はどのレベルでしょう？自分の健診結果と確認してみましょう。
健診受診者の中でHbA1c 5.5以下の正常範囲の方は18.7%でした。境界域の対象者HbA1c 5.6～6.4が65.5%と一番多い状況です。糖尿病域へ移行しないよう発症予防や治療している方は、重症化予防として内服薬以外にも食事管理や運動の取入れが必要です。また、HbA1c 6.5以上になると糖尿病域にあてはまり、大きな血管への血管障害のリスクが高まります。さらにHbA1c 7.0以上になると3大合併症（網膜症、腎症、神経障害）である細かな血管への危険が高くなるため、悪化を防ぐ取り組みが大切になります。

健診結果をお返しする中で「治療が必要な段階です」と説明しても「なんもないけん」（自覚症状がない）と発言される方がたくさんいらっしゃいます。しかし、高血圧や高血糖の段階ではまだ自覚症状はありませんが「検査数値が高いまま」を放っておくと動脈硬化はどんどん進行します。動脈硬化が進むと、最終的には血管を傷め、脳血管疾患・心臓病・糖尿病合併症などの重篤な健康障害を引き起こします。自覚症状をあてにせず、毎年特定健診を受け、自分の体を確認することが大切です。

図2は糖尿病の治療段階別の年間医療費を示したグラフです。症状や治療方法による金額の個人差はありますが、発症する年齢が早ければ早いほど、状況が悪化すればするほど金銭的な負担も多くなります。糖尿病による生涯医療費をできるだけ少なくするためには糖尿病を悪化させないこと、そして合併症を予防することが重要です。

この機会にもう一度健診結果を見直し、生活習慣の改善に役立てましょう！！お忙しい中受けられた健診を受けて終わりにせず、将来の健康に活かしていただけるように保健師・管理栄養士がお手伝いしています。生活習慣改善に取り組む中で分からないことがあれば、いつでもご相談ください。

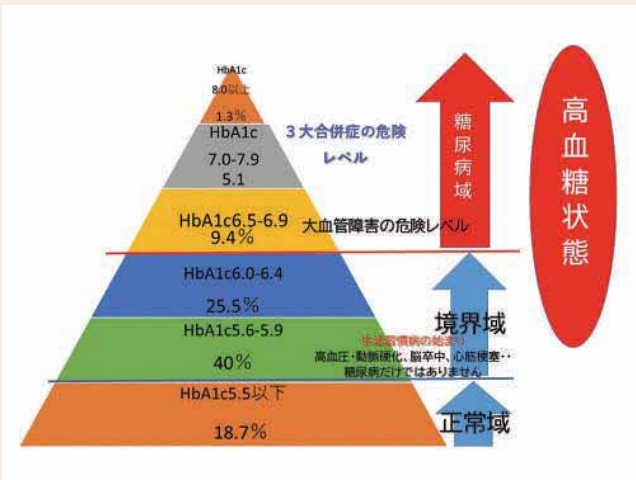


図1 R7年度特定健診健診結果から

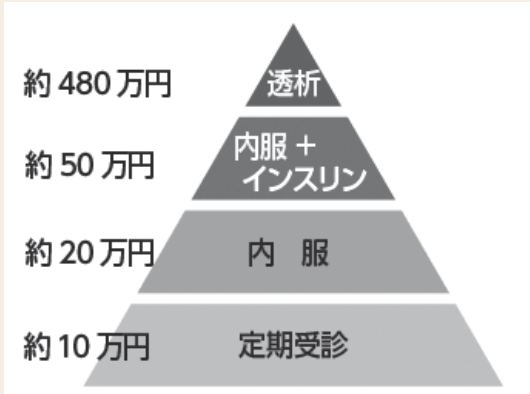


図2 糖尿病の治療段階別の年間治療費

スポーツ活動報告

令和7年度 かもと招魂祭奉納柔道大会

第2回 中学生柔道フェスタin荒尾

令和7年11月16日(日)山鹿市総合体育館において、県内の小中学生約500名が集まり団体・個人戦が開催されました。

高森少年柔道クラブからも9名の選手が参加し、個人戦で熱戦を繰り広げた結果、小学4年軽量級の部で本田道寛選手が3位、小学6年重量級の部で村上蓮選手が同じく3位に入賞しました。



左：村上蓮さん、右：本田道寛さん

令和7年11月30日(日)荒尾市体育センターにおいて、県内外の中学生100名ほど集まり個人戦が開催されました。

高森少年柔道クラブからも6名の選手が参加し、熱戦を繰り広げた結果、女子軽量級の部で本田紫月選手が3位、男子軽量級の部で山村遥希選手が同じく3位に入賞しました。



左：本田紫月さん、右：山村遥希さん