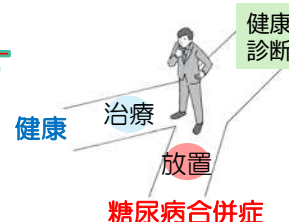


## 高血糖を放置するのは危険です

健診で【高血糖】を指摘されたけど、「なんにも症状がない」という理由で放置していませんか？  
【高血糖】とは、**糖尿病が強く疑われる**ということ。高血糖状態が続くことで、血液中の糖が全身の血管を傷つけ、様々な合併症を引き起こします。「放置していたら良くなった(血糖値が下がった)」などということはなく、治療を先延ばしすればするほど、合併症のリスクが高まり、医療費も高くなります。いますぐ、健康診断結果をチェック！



### 健康診断結果、あなたの数値は大丈夫？

#### 高血糖の有無は【血糖】と【HbA1c】で確認

	空腹時血糖 (mg/dl)	HbA1c (%)	あなたの行動
正常	110未満	5.6未満	食後高血糖に気を付けよう
糖尿病予備軍	110～125	5.6～6.4	生活の見直しが必要です
糖尿病が強く疑われる人	126 以上	6.5 以上	病院を受診してください

#### どけんぽでは、事業所とコラボで受診勧奨を実施中

糖尿病の重症化予防のために、HbA1c 8.0以上の方へ、受診を勧奨する通知を送付し、会社からご本人へ受診状況の確認や受診勧奨をご協力いただいています。



早急に受診が必要な人	150以上	8.0以上	すぐ糖尿病専門医を受診してください
------------	-------	-------	-------------------

### 高血糖は、誰でもなりうる！？

#### 血糖値が高くなる原因はいろいろあります

遺伝的要因	加齢	ストレス	過食	糖質が多い
肥満やせ	歯周病	睡眠不足	喫煙	運動不足

#### 高血糖の原因は、生活習慣以外にも

膵臓の病気や内分泌疾患など、様々な病気が原因で高血糖になっている方もいます。症状の有無に関わらず、**早期に受診し**、病気を治療することが大切です。



### 血糖値の変動を防ぐ！まずはこれから！

**食事** 炭水化物(糖質)をたくさんとると、血糖値は急上昇します。**高血糖にならない食べ方3つ**を実践しよう。

たんぱく質や野菜から食べる



ゆっくりよく噛む



飲物は水、お茶



**活動** 筋肉量が多いほど、血糖値は上がりにくいです。高血糖にならないよう**日々の動く時間を増やそう**。

食後に2分動く



30分ごとに椅子から立ち上がる



DepUp で自分の体を知り、生活改善を習慣化しよう

登録はこちらから



- ☑ あなたの健康年齢は何歳？実年齢より若い？
- ☑ 5年間のうちに入院するリスクは何倍？
- ☑ 10年後、20年後、医療費はいくらかかる？

### 合併症を引き起こしやすいかは、あなた次第

高血糖を放置している期間が長いほど、合併症を引き起こしやすくなります。合併症の症状によっては、仕事に支障がでます。

5年  
10年  
15年

**動脈硬化が徐々にすすむ**

**足がピリピリする(神経障害)**  
現場でふらつき、運搬・高所作業中であれば、転倒、転落の可能性も...

**目が見えにくくなる(目の障害)**  
時には、失明することもある  
図面や表示が見えにくい  
運転中に失明したら、大事故の可能性も...

**腎臓が弱ってくる(腎機能低下、人工透析)**  
労働制限がかかったり、週3回、1回4時間の透析治療が必要になることも...

**脳血管疾患、心臓病、がん、認知症を発症することもあります。**  
※合併症の症状は人によって異なります。上記のような流れですべての人が必ず発症するわけではありません。

### 高血糖をそのままにしない・させない

本人は受診・生活改善を、会社は健診後のフォローを確実に行う

本人

自己保健義務

会社

安全配慮義務

合併症になって困るのは自分だけではありません。一緒に働く仲間のためにも受診・生活改善をします。

大事な社員と会社を守るために、受診を拒否されてもあきらめず、受診勧奨をします。

お互いの義務を果たしてこそ、「安全」は守られます！

### Q&A 一歩先行く 重症化予防 のご紹介

宇部建設 株式会社 様(一関市:従業員数33名)

“健康経営優良法人2025(中小規模法人部門)” 2017年から9年連続認定事業所様です！

Q

重症化予防対策としてどのようなことを実施していますか？

A

14年前から、再検査・精密検査の対象となった方には、受診勧奨に加えて「検診休暇」を付与し、受診しやすい環境づくりに取り組んでいます。また「受診報告書」の提出を求め、重症化リスクの高い社員には、受診が完了するまで粘り強くフォローしています。さらに、保健指導・特定保健指導の該当者には、就業時間内に指導を受けられるよう日程を調整し、全員が指導を受けられる体制を整えています。

Q

重症化予防対策を実施した効果はいかがですか？

A

受診しやすい環境づくり等に取り組み、早期の受診・治療につながっています。その結果、現在まで重症化する方や病気を理由に退職される方がおらず、社員が「安全・安心」に働ける環境が維持できていると感じています。

Q

今後の取り組みについてお聞かせください。

A

社員が健康で働けることは、会社だけでなく、本人やその家族にとっても大切なことです。現在、受診報告書の提出率や再検査の受診率は高い水準を維持していますが、さらなる向上を目指して、引き続き働きかけていきたいと考えています。

お答えいただきありがとうございました

