

自分の血糖値を確認して健康に過ごしましょう

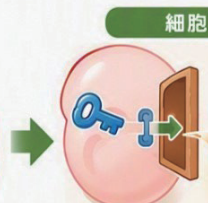
血糖値とインスリンの働き ～正常・高血糖・低血糖の違い～

🟡 ブドウ糖（グルコース） 🔵 インスリン 🔴 赤血球

※イラストはイメージです。
糖尿病の仕組みを分かりやすく
示した模式図です。

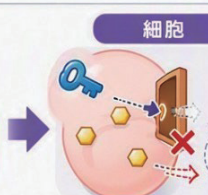
① 正常な状態

インスリンが働き、
ブドウ糖が細胞に
取り込まれて
エネルギーになります。



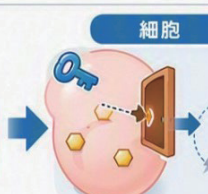
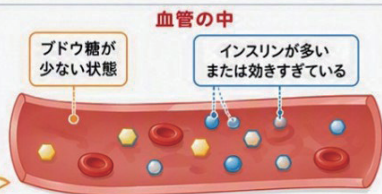
② 糖尿病(高血糖)の場合

インスリンの減少や、
インスリンに対する
細胞の反応が鈍くなることで、
ブドウ糖の取り込みが
悪くなります。



③ 低血糖の場合

ブドウ糖の量が少なくなり、
エネルギーが不足した状態です。
冷や汗、ふるえ、強い空腹感など
の症状が出る場合があります。



！ 糖尿病の治療中は、薬やインスリンの影響などにより低血糖が起こることがあります。

💡 血糖値は、インスリンの働きによって適切にコントロールされています。
高すぎても低すぎても、体に悪影響を及ぼします。



食事・運動・薬の管理を続け、
定期的に健診を受けることが大切です。

●基準値

検査項目 \ 判定	正常域	糖尿病予備軍		糖尿病域
空腹時血糖 (mg/dL) 食後10時間以上経過した 状態の血糖値	99以下	100～109 (正常高値)	110～125	126以上
HbA1c (%) 過去1～2か月間の平均的 な血糖値	5.5以下	5.6～5.9 (正常高値)	6.0～6.4	6.5以上

両方に該当
この値を維持
しましょう。

いずれかに該当
生活習慣を改善し、必要に応じて、
精密検査を受けましょう。

両方に該当
医療機関を受診
しましょう。

●血糖コントロールに効果的な運動のポイント

毎日	「楽～ややきつい」と感じる中強度の有酸素運動 (ウォーキング・軽いジョギング) を30分以上	+	生活活動 (労働・家事・通勤など) 30分以上
週2～3日	筋力トレーニング ※連続しない日程で行う		

引用文献：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

！ 血糖コントロールが不十分な方・合併症を発症している方は、運動を控えた方が良い場合があります。
運動を始める前に主治医へ相談をしましょう。

★高齢者は、筋力・バランス運動・柔軟性など多要素な運動をすることが大切です。

★糖尿病の方は、インスリンの働きを改善するために運動しない日が2日以上続かないようにしましょう。

★バランスの良い食生活も重要です。役場には保健師・栄養士がいますのでいつでもご相談ください。