

あなたの血糖値は大丈夫？ シリーズ 1

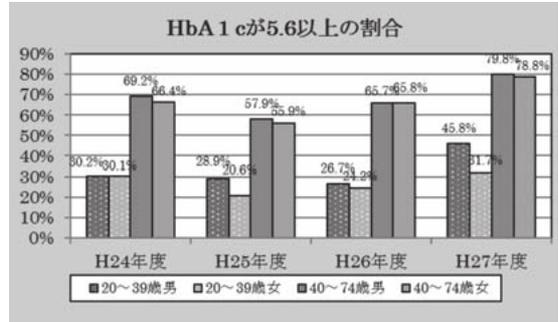
現在、あさぎり町では血糖値（※HbA1c）が高い人が増えています。

平成27年度要指導～要治療となった人

- 若っかもん健診（20歳～39歳）
⇒男性45.8%、女性31.7%
- 特定健診（40歳～74歳）
⇒男性79.8%、女性78.8%

血糖値が高い状態が続くと、**糖尿病はもちろん、脳卒中、心筋梗塞、腎臓の病気認知症などのリスクが高くなる**といわれています。これらは血糖値をコントロールすることで発症を防ぐことにつながります。

まず、健診などで自分の血糖値を確認してみましょう。次回は、血糖をコントロールするコツを紹介します。



◆自分の血糖値の確認方法◆

血糖値とは空腹時血糖、随時血糖、HbA1cなどで確認します。その中でもHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）の推移を示しています。

5.6以上が要指導以上の値となります。※HbA1cとは過去1～2カ月間の血糖値の平均を表したもので、当日の食事の有無などには影響を受けません。

健康づくり

No.4 有限会社 永村ブルドーザ

やってま～す!!

Q1：活動内容を教えてください。

トラックの運転手は全員（10名）毎朝出勤時に血圧測定とアルコールチェックを実施して、1人1人が記録をつけています。

Q2：活動を始めたきっかけは何ですか？

トラックの運転は特に大きな事故に繋がるので、安全運転のためには「健康が第一！」ということで、職員の健康管理のために始めました。

Q3：いつから始められましたか？

血圧測定は10年程前から、アルコールチェックは7年程前から始めました。

Q4：活動をしていてよかったと思うことを教えてください。

40～50代の者も多く、血圧を毎日測ることで自分の体の状況を知ることができるため、それぞれが健康管理に気を使うようになりました。事業所としても、病院受診日は休みをいれたり、血圧が高めの日にはシフトを変更し帰宅させるようにしています。

アルコールチェックは、別の人に確認してもらおうようにしており、みんな午後9時以降には飲酒しない習慣がついています。

Q5：事業所一言PRをお願いします。

従業員の健康を第一とし、笑顔いっぱいの職場です。一緒に頑張ってくれる重機の運転手さんを募集中です♪



▲ 従業員の健康を守る血圧計は三代目！



▲ 1人に1冊、記録簿が作られています



▲ アルコールは本人と管理者のダブルチェック！