

# 健康情報

大館市は

## 『糖尿病の発症予防と重症化予防』に取り組んでいます

糖尿病は自覚症状なく進行し、放置してしまうと、気づいたときには重症化して糖尿病網膜症や糖尿病腎症などの合併症を引き起こします。

健診は、  
健康づくりの  
第一歩!!



【次のどちらかに当てはまるかたは】

糖尿病にならないように

①血糖値が **100~125mg/dl**  
(空腹時または随時)

②HbA1c が **5.6~6.4%**

生活習慣の  
改善が必要

- ・食生活の見直し
- ・運動習慣を身につける
- ・ストレスをためない など
- ・歯周病予防
- ・禁煙



健康課では健康相談を行っています。

【次のどちらかに当てはまるかたは】

糖尿病かどうか調べるために

①血糖値が **126mg/dl 以上**  
(空腹時または随時)

②HbA1c が **6.5%以上**

すぐに医療機関  
の受診を

なぜ医療機関の受診が必要なのか？

○合併症がどのくらい進んでいるかチェックする必要があります。

○合併症を防ぐために治療が必要です。



健診は、自分では気づくことのできない体の中の変化や異常を見つけるために大切です。通院しているかたも年に一度は健診を受けましょう。

## 休日夜間急患センター

受付時間	月～金	19:00 ~ 21:45
	土	18:00 ~ 21:45
	日・祝日 年末年始	9:00 ~ 11:45 13:00 ~ 15:45 18:00 ~ 21:45

- ・休日、夜間の急な発熱、腹痛、軽いけがなどでお困りの時にご利用ください。
- ・マスクを着用し、健康保険証とお薬手帳（持っているかた）を持参してください。
- ・お越しの際はインターホンを鳴らしてください。
- ・お車でお越しの際は、市立総合病院駐車場をご利用ください。

〒017-0885

大館市豊町3番2号（市立総合病院隣）

TEL 0186-45-0223

※平日の日中のお問い合わせは健康課へ

## お問い合わせ



健康課（保健センター内）

〒017-0897

大館市字三ノ丸55番地

TEL 0186-42-9055

FAX 0186-42-9054

<編集発行> 大館市福祉部健康課 令和6年4月発行