

特定健康診査・後期高齢者健康診査・  
一般住民健康診査は、

**9月末までです。**

この機会を逃すと、次に健診を受けられるのは1年後になります。

ご自身の健康は、まず自分自身で守りましょう。

今は健康でも、生活習慣病にかかるリスクが潜んでいるかもしれませんよ。

あと残り半月です。  
急いでください！

健診項目一口メモ

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)って

なに？

「HbA1c」とは、血液中の糖がくっついてしまったヘモグロビンの割合をいいます。おおよそ2か月前の血糖の状態が分かります。飲食によって変動しやすい血糖値と異なり、変動の少ないヘモグロビンA1cでは、平均的な血糖がわかります。

正常範囲	5.2未満
糖尿病予備群	5.2～6.1
病院の勧め	6.2



糖尿病予備群になっている方は、生活習慣（食習慣・運動習慣）を見直しましょう。

保健福祉グループの保健師が、生活習慣を見直すお手伝いをさせていただきますので、お気軽にご相談ください。

《問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ

☎52-9871》