

# 糖尿病の指標「HbA1c」をご存知ですか？

糖尿病の指標は、「血糖値」と「HbA1c」  
ヘモグロビンエーワンシー

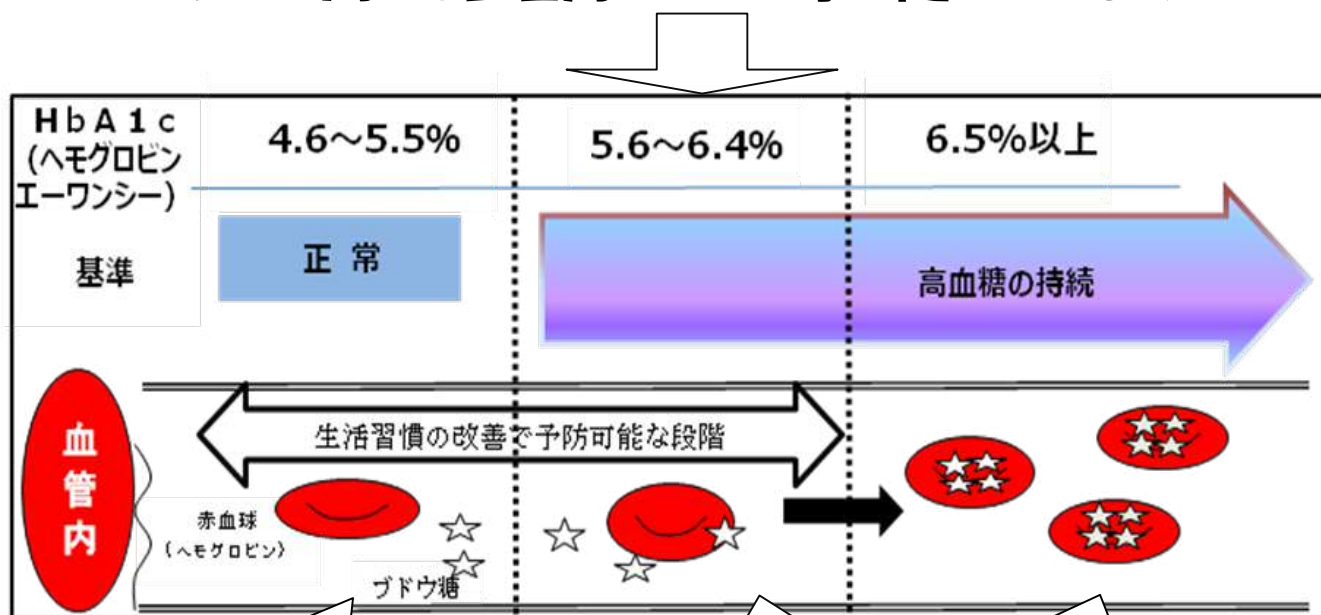
血糖値は、採血した時点での血液中の糖の量。

HbA1cは、過去1～2か月の平均血糖値。

HbA1cの正常値は5.6%未満。

血液検査で  
わかります

HbA1cが高いと血管内でこんな事が起きています！



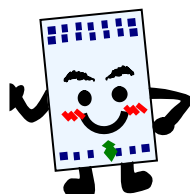
ブドウ糖が血液によって、細胞や筋肉へ、バランスよく運ばれる。血管内は良好。

高血糖の状態が続くと血管を傷つける。糖が消費されれば改善。

高血糖状態がさらに1～2か月続くと、血管を痛めて動脈硬化が進む。

あなたのHbA1cの状態を健診で確認してみましょう！

皆様の健康づくりに役立てていただくための「なっぴい健康出前講座」実施中！  
お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課  
ながの健やかプラン21推進市民の会  
電話 226-9961 FAX 226-9982