

糖尿病 予防に

血糖値をよくしてイキイキ健活

現在、成人の約4人に1人が糖尿病もしくは、糖尿病予備軍といわれています。糖尿病は誰でもなり得る病気です。血糖値が高い状態（高血糖）をそのままにしておくと、糖尿病

を発症し、自覚症状がないまま、やがて深刻な合併症（失明、腎臓病、心臓病、脳梗塞など）が引き起こされます。あなたの健診結果から自分がどんな状態か確認しましょう。

あなたの血糖の状態は？ 健診結果のHbA1cの値から糖尿病の可能性があるかどうかわかります。

ヘモグロビンエーワンシー
HbA1cとは … 過去1～2か月の平均的な血糖値の状態を反映した値

HbA1c (%)	判定	気を付けるポイント	特定健診の結果※
7.0以上	糖尿病域	高血糖による血管のダメージで合併症の危険性が高まっています。医師の指示を守り、治療を続けましょう。	2.6% 58%の方が生活習慣の改善が必要
6.5～6.9		高血糖によって血管がダメージを受けています。医療機関を受診しましょう。	
6.0～6.4	境界域	高血糖によって血管がダメージを受け始めています。生活習慣の改善が必要です。	12.5%
5.6～5.9		要注意 血糖が高くなってきています。生活習慣の改善が必要です。	
5.5以下	正常	この値を維持しましょう。	42.0%

※平成29年度敦賀市特定健診結果より（40～74歳の国民健康保険加入者に実施）

敦賀市の特定健診の結果では、半分以上の方が境界域または糖尿病域であり、多くの方に生活習慣の改善が必要だということがわかっています。まずは、自分の血糖の状態を確認し、毎日の生活習慣を振り返ることが糖尿病予防の第1歩です。

糖尿病を予防するために 血糖値を抑えるための食生活・運動の習慣を生活に取り入れましょう。

POINT 食生活のポイント

- ✓ **バランスよく食べましょう**
主食、主菜、副菜を揃えて、腹八分目を心がけましょう
- ✓ **野菜料理から先によく噛んで食べましょう**
毎食小鉢1皿から2皿の野菜料理を摂りましょう（1日の野菜摂取目標量350g以上）
- ✓ **1日3食、規則正しく食べましょう**
決まった時間に意識して摂りましょう



POINT 運動のポイント

- ✓ **15分以上の運動をしましょう**
激しい運動ではなく、ウォーキングなど休まず継続できる運動をしましょう（食後1～2時間後が効果的です）
- ✓ **無理のない運動を生活の中に習慣づけましょう**
《おすすめの歩き方》
 - 15～30分間の歩行を1日2回、1週間に3日以上
 - 1日の歩数は男性9,200歩、女性8,300歩以上
 - 楽にできる～ややきつと感じる程度の速さで



スポーツ少年団 団員募集

入団を希望される方は、各団へ直接申し込みください。

対象
活動日・【 】活動場所
問合せ先

団名	内容
バスケットボール	中央男子ミニバスケットボール 対 小学1～5年生男子 日(休)【敦賀北小】※11月～3月は【愛発公民館】、(金)【中央小】、(土)【中郷体育館ほか】 問 川島 ☎090-1315-4749
	敦賀 FUN BRATS 女子ミニバスケットボールクラブ 対 小学生女子 日(月)(休)【中央小】、(金)【栗野スポーツセンター】 問 中嶋 ☎090-6275-1924
	栗野ミニバスケットボール 対 小学生女子 日(火)【栗野南小体育館】 問 渡辺 ☎27-1370
バレーボール	栗野チビッツバレーボール 対 小学生 日(月)(休)【栗野中体育館】 対 中学生女子 日(休)(回)【栗野中体育館、気比中体育館】 問 瀬口 ☎090-2120-2298
	敦賀AUNbest 対 小学生 日(火)(土)【中郷小体育館】 問 坂本 ☎090-7080-7487
ドッジボール	中郷ドッジボール 対 小学生(見学・体験歓迎) 日(火)【咸新小体育館】、(金)【中郷体育館】、(土)【中郷小体育館】 問 野崎 ☎nztthsk-2018@yahoo.co.jp
	敦賀西ホワイトキッズ 対 小学生(見学・体験歓迎) 日(火)(土)【敦賀西小体育館】、(木)【ひばりヶ丘体育館】 問 森本 ☎090-8704-7142
ソフトボール	敦賀NSCソフトボールクラブ 対 小学生(体験入団可・初心者歓迎) 日(休)(土)(日)【古田刈グラウンド】 問 中谷 ☎090-4687-5703
	敦賀W-WINS 対 小学生女子(低学年・初心者歓迎) 日(土)(日)【きらめきスタジアムなど】 問 西村 ☎090-7082-4914
ソフトテニス	敦賀ソフトテニス 対 小学3年～中高生 活動については☎http://www2.ezbbbs.net/01/tjstclub/ でご確認ください。 問 池田 ☎naodailee@docomo.ne.jp
テニス	敦賀ジュニアテニス 対 小中学生 日(月)(土)【運動公園テニスコート、花城テニスコートなど】冬季は別途 問 上原 ☎22-6508
卓球	敦賀TTCジュニア 対 小中学生(初心者歓迎) 日(休)【中郷体育館】 問 坂田 ☎090-2373-2760
ダンス等	F☆キッズ ジャズ・チアダンス・よさこい・ヒップホップ・新体操 対 小学生女子 日(土)、月1回(回)【栗野小体育館など】 問 泉田 ☎jh629-fkids@yahoo.co.jp
剣道	敦賀市剣道 対 小中学生(幼児も可) 日 全員(月)、中級者(休)、初心者(休)【武道館】 問 桃井 ☎080-1451-5787
	福井養正館 対 小中学生(保育園児年長可) 日 中学生(月)(土)、小学生(休)(土)【赤崎小・咸新小・松陵中体育館】 問 堤腰 ☎090-3155-3392
柔道	敦賀市柔道 対 小学生(初心者・親子歓迎) 日(休)(金)【武道館】 問 山本 ☎090-3888-1012
空手道	敦賀空手 対 園児(要相談)・小・中・高校生(見学体験歓迎・親子可) 日(休)【中央小体育館】、(土)【松原小体育館】 問 松谷 ☎090-4687-3141
レスリング	敦賀市少年レスリングクラブ 対 幼児・小学生 日(休)(土)【敦賀気比高レスリング場】 問 高橋 ☎090-2032-7662

各団の詳細は市ホームページの【くらし→スポーツ→スポーツ少年団】にてご覧いただけます。

団名	内容
多項目	敦賀北 対 敦賀北小の児童ほか(体験入団可・初心者歓迎) 日 軟式野球(休)(土)【敦賀北小グラウンド】、卓球(月)(金)【敦賀北小体育館】、バドミントン(休)、バレーボール(土)、ショートテニス(火)【角鹿中体育館】 問 中村 ☎090-7744-3972
	中郷アトムズ 対 中郷小の児童(体験入団可・女子歓迎) 日(休)(土)【中郷小グラウンド、同体育館】土日練習あり 問 北野 ☎090-1635-7438
	中央ボンバース 対 中央小の児童(体験入団可) 日(月)(休)(金)【中央小グラウンド】土日練習あり 問 藤田 ☎090-3295-8576
軟式野球	松原ぼっくりーズ 対 松原小・敦賀西小・沓見小の児童(体験入団可・初心者、女子歓迎) 日(休)(土)【松原小グラウンド】 問 山本 ☎090-3769-4920
	栗野南ベースボールコング 対 栗野南小・黒河小の児童(体験入団可・女子歓迎) 日(休)(土)【栗野南小グラウンド】土日練習あり 問 北川 ☎090-2123-3555
	敦賀南レッドアローズ 対 敦賀南小、敦賀西小(気比中校区)の児童(体験入団可・初心者、女子歓迎) 日(休)(土)【敦賀南小グラウンド、同体育館】土日練習あり 問 森下 ☎090-5174-0095
	栗野フェニックスベースボールクラブ 対 栗野小、黒河小の児童 日(休)(土)【栗野小グラウンド】土日練習あり 問 中村 ☎080-3740-2650
沓見野球クラブ 対 小学生 日(休)(土)土日練習あり※詳しい活動についてはホームページ、フェイスブックでご確認ください。 問 大和田 ☎090-7089-0983	
サッカー	敦賀市少年サッカー 対 小学生 日(土)学年別で2時間活動【東洋紡ナイロン工場グラウンド】高学年のみ夜間練習あり 問 鳥居 ☎23-5868
	栗野南ブルーウィング 対 小学生 日(土)(回)【栗野南小】、高学年は(休)【栗野南小体育館】もあり 問 縄手 ☎090-8268-6199
	メジェールサッカー 対 小学生 日(休)(土)【沓見小体育館】 問 村井 ☎090-1827-7619
	中郷フットボールクラブ(FC)「Advance」 対 小学生 日(土)(回)【中郷スポーツ広場】、平日夜間活動あり【愛発体育館など】 問 大串 ☎25-1617、☎090-9764-4984
サッカーボールヒーローズ 対 小学生 日(土)【咸新小グラウンド】 問 大道 ☎090-7746-8662	
バドミントン	西校下 対 敦賀西小の児童 日(休)【敦賀西小体育館】 問 内田 ☎090-8704-0911
	咸新バドミントン 対 咸新小の児童 日(休)(土)【東郷コミュニティ体育館】
	東浦 対 東浦小の児童 日(休)(土)【東浦小中学校体育館】※金曜練習は変更の可能性あり
	栗野バドミントン 対 栗野地区の児童(体験入団可・初心者歓迎) 日(火)【栗野中体育館】 問 川口 ☎080-3741-4170
敦賀バドミントン 対 小学生 日(休)【市立体育館】 問 白木 ☎22-0466	

問合せ先 スポーツ振興課 ☎22-8155