

緑数字：区間快速 黒数字：普通  
※守：守谷止まり

平日	時	土・休日
16 51	5	16 51
21 43	6	21 43
6 21 36 51	7	9 29 49
21 41 56	8	20 56
27 40 57	9	27 57
27 57	10	27 57
27 守 39 57	11	27 守 39 57
27 57	12	27 57
27 守 39 57	13	27 守 39 57
27 57	14	27 57
27 39 57	15	27 39 57
27 48	16	27 48
1 21 41	17	1 22 34 58
1 11 31 51	18	11 34 58
11 34 47	19	22 46
10 33 58	20	10 34 58
25 54	21	25 54
24 49	22	24 49
23 守 56	23	23 守 56
	0	

緑数字：区間快速 黒数字：普通

平日	時	土・休日
29 57	5	29 57
19 34	6	19 34
4 27 56	7	4 27 56
8 29 54	8	8 32 54
15 30 59	9	24 54
29 59	10	29 59
17 29 59	11	17 29 59
29 59	12	29 59
17 29 59	13	17 29 59
29 59	14	29 59
17 29 59	15	17 29 59
29 59	16	29 59
29 46	17	29 46
1 24 44	18	1 24 56
4 24 44	19	32 56
4 24 56	20	32 56
20 56	21	20 56
20 59	22	20 59
29 59	23	29 59
19	0	19

# 健康診断で生活習慣を見直そう！

## 血糖検査で

## 健康状態をチェック

糖尿病はインスリンというホルモンが不足または働きが悪くなって、ブドウ糖が効率よくエネルギーとして利用できなくなり、血液中にあふれ出す病気で、血糖値が高いといわれたら、次のことを参考に食生活を中心に生活を見直し、1日でも早く正常値に戻しましょう。

### 血糖検査でわかること

血糖値とは、血液中に含まれるブドウ糖の濃度で、血液を採取して調べます。定期健診で糖尿病やその予備群をふるい分けする検査は「空腹時血糖検査」で、検査の前夜から10時間以上絶食して採血し、午前9時ごろに測定します。

糖尿病は放っておくと、糖尿病神経障害や糖尿病網膜症、糖尿病腎症といった合併症が現れ、えそや失明を起したり、人工透析が必要になったりします。また脳卒中や心臓病などの原因ともなり、最近では若年層や子どもにも増えています。

### ●糖尿病検査の基準値●

- 空腹時血糖値  
100mg/dL未満
- ブドウ糖負荷試験(2時間値)  
100mg/dL未満

### 見直そう、生活習慣

### 糖尿病の予防・改善には食生活の見直しと運動を！

#### ― 食生活を見直そう ―

- ①腹八分目を守り、食べ過ぎない

肥満は糖尿病の危険因子。適正な体重を保つためにも、エネルギーはとり過ぎないこと。

- ②バランスよく栄養をとって、ビタミン、ミネラルもしっかり栄養が偏らないよう糖質、たんぱく質、脂質はバランスよく、ビタミン、ミネラルも不足しないように。

- ③アルコールを控え、脂肪のとり過ぎに注意

血糖値が高い人は極力禁酒を。そうでない場合でも、1日の目安を日本酒換算で1合程度におさえて。飲酒時の食べすぎにも注意！

- ④できるだけ同じ時刻によくかんでゆっくり食べる

食事を規則正しくとり、よくかんでゆっくり食べるとインスリンの働きがよくなり、血糖値が上がりが過ぎるのを妨げます。

#### ― 運動をしよう ―

- ①毎日または1日おきに続けること

運動は、続けることが重要。週1回の長い運動よりも、1日15分でも毎日できる運動をしましょう。ウォーキングなら1日8千歩を目標とし、徐々に1万歩を目指しましょう。

#### ②軽めの有酸素運動が大事

運動の種類は有酸素運動を。ごく軽いジョギング、ウォーキング、ゆっくり長く泳ぐ水泳、水中ウォーキング、サイクリングなど。

#### ③楽しめる運動を追加する

さらに週に一度くらい、球技、ダンス、山登りなど、自分の好きな種目、楽しめる運動を行うと、ストレス解消にもつながります。ただし、無理せず、がんばり過ぎないこと。