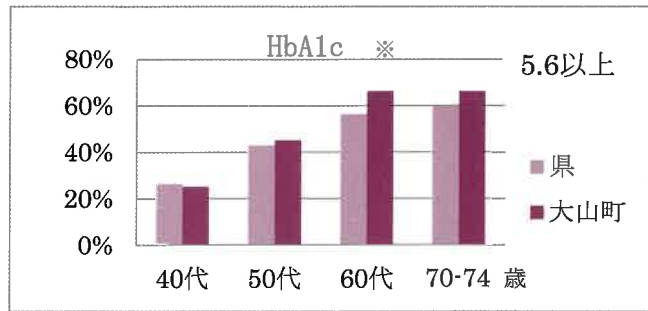
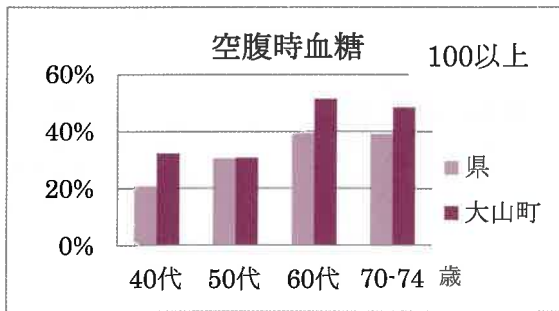


11月は世界糖尿病予防月間です

糖尿病は増え続けており、糖尿病の疑いがある人も含めれば世界で3億人以上、日本では約2000万人いると言われています。糖尿病の初期は自覚症状はありませんが、放っておくと重大な合併症を引き起こします。大きな病気になってしまう前に、生活習慣を見直して予防していくことが大切です。

大山町の糖尿病の現状 (H25年度大山町国保特定健診で異常所見のあった割合)

糖尿病はこんな生活習慣の人が
危ないです！

ほとんどの糖尿病は、食生活の乱れや運動不足などによる生活習慣からなります。

食べすぎ

運動不足

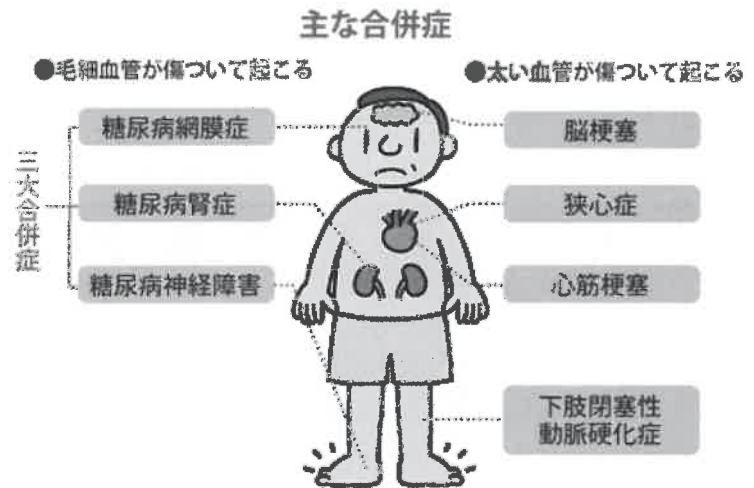
飲みすぎ

喫煙

ストレス

恐ろしいのは合併症！

糖尿病が進行すると、全身の血管が痛んで恐ろしい合併症を引き起こします。



健診項目「HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) ※」に注目！

※過去1～2か月の血糖の平均がわかります。

正常な値	生活習慣の見直しをしましょう	病院を受診しましょう
5.6%未満	5.6～6.4%	6.5%以上

糖尿病を予防するコツ

- ①適正体重を維持しよう
- ②いつもより10分多く歩こう
- ③食事は腹八分目、野菜をたっぷり
- ④お菓子やアルコールは、ほどほどに



生野菜から食べると食べ過ぎを防ぎ、食後の血糖の上昇をゆるやかにします。

◆問い合わせ先 健康対策課 ☎0859-54-5206