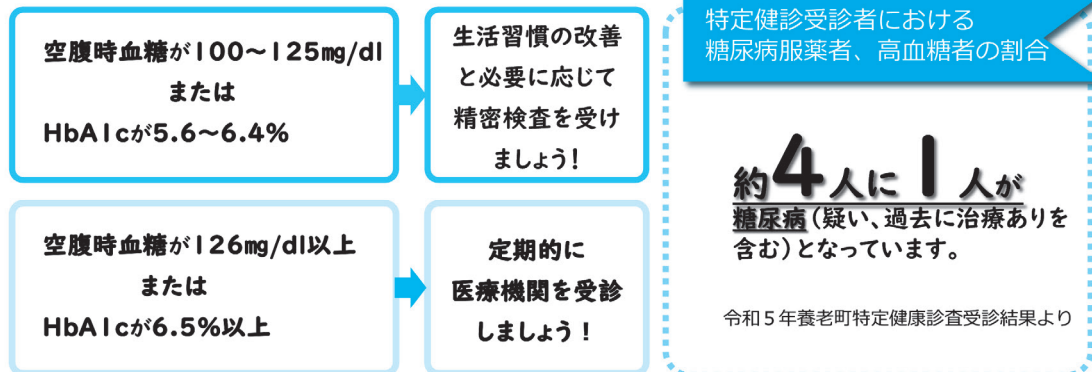


糖尿病に気をつけましょう

糖尿病は、高血糖の状態が自覚症状がないまま進行し、網膜症・腎症・神経障害などの合併症を引き起こします。健康に過ごすためにも、若い頃からの糖尿病予防がとても大切です。

STEP 1 健診結果をチェックしましょう！



血糖値コントロールのための第一歩は、自分の血糖値が今どの程度あるか理解することです。検査した数値を参考に、自分の体の状態を知りましょう。自分の血糖値を知らないという人は、まず健診を受けて血糖値を確認しましょう。糖尿病のリスクを早くを見つけるためにも、健診を受けましょう。

STEP 2 生活習慣の改善に取り組みましょう！

食事を見直す

<摂取カロリーを抑える工夫>

- ・野菜や海藻から食べる
- ・よく噛んで食べる
- ・間食をしない



運動する

<糖尿病予防・改善におすすめの運動>

- ・ウォーキング
- ・サイクリング
- ・階段昇降
- ・筋力トレーニング
- ・ラジオ体操



1/31
(金)

糖尿病について心配なことがある人へ 糖尿病予防教室を開催します

要予約



養老町国保特定健診を受診し、該当する人には1月初旬にお知らせします。

内容：保健師・管理栄養士による講義など
「糖尿病について」「糖尿病を予防する食生活」

場所：町保健センター

時間：13時30分～15時

申し込み：1月24日（金）までに町保健センターへ電話にてお申し込みください。

問 町保健センター ☎32-9025

【プロのおそうじ】ご予約受付中

レンジフード…16,500円～
キッチン…19,800円～
浴室…16,500円～
洗面所…6,600円～
トイレ…6,600円～

お値打ちなセット価格！
水回り5点掃除セット
57,200円～

※価格表示は税込です。

お部屋の片づけ、床洗浄
ガラス、定期清掃
生前のお片付け
など予約受付中（見積無料）

家庭用壁掛けエアコンクリーニング
10,780円～（自動掃除機能付きは18,700円～）

おそうじ代行
さかえやグループの店

さわやか ☎0584-34-3215



養西診療所

☎0584-71-6658

女性医師

内科・消化器内科・小児科

月曜・火曜・金曜・土曜

午前診 8:45～11:30まで受付

午後診 15:00～18:00まで受付

木曜 13:30～18:00まで受付

鎮静下の内視鏡検査(胃カメラ)可 酔った状態で受けることができます

養老町オンデマンドバス 養西診療所

養老ICから 車で5分

養老駅から 車で10分

耳鼻いんこう科

月曜・火曜・土曜

午前診 8:45～11:30まで受付

午後診 13:00～18:00まで受付

木曜 13:30～18:00まで受付

内科 消化器内科 小児科 耳鼻いんこう科

養老町飯ノ木337-1

養西診療所

QRコード