

糖尿病に気を付けましょう

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。将来を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！

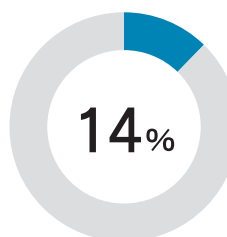
空腹時血糖が100～125mg/dl
または
HbA1cが 5.6～6.4%

生活習慣の
改善が必要
です！

空腹時血糖が126mg/dl以上
または
HbA1cが 6.5%以上

すぐに
医療機関を
受診しま
しょう！

特定健診受診者における
糖尿病服薬者、高血糖者の割合



養老町国保特定健診受診者のうち、約14%が糖尿病（疑い含む）と推定されており、これは約7人に1人の割合です。

令和元年度養老町特定健康診査受診結果より

血糖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のかをきちんと理解することです。検査した数値を参考に、現在おかれている体の状態を知りましょう。「自分の血糖値を知らない」という方は、必ず健診を受けて自分の血糖値を確認しましょう。糖尿病のリスクを早く見つけるためにも、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



1/28
(木)

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

国保特定健診を受診し、該当する人には1月初旬に通知します。



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30分

申込み：1月15日（金）までに保健センターへ電話

問 町保健センター ☎32-9025