

「第2次 健康りっとう21」

からだによい食事 (Wholesome food)
や運動 (Wholesome exercise) で
健康で自分らしい人生 (Wonderful
Life) を！



自分の健康は自分でつくろう！

市民の健康編 N0.21

どうしようひょう
**糖尿病を
よぼうしよう！**

けっとうち 血糖値が少し高め、^{せいじょうち}正常値に^{もと}戻すなら今！

ある日の会話

けんしん
健診の結果、血糖値
が少し高めといわれ
た。



血糖値が高めなのは、
どのくらい危険なこと
なのかな？

健診結果で血糖値等に異常があっ
た人は10年以内に43%が糖尿
病になっているんだな。

血糖値に異常があったら、早めに
^{かいぜん}改善をして糖尿病になるのを予防
したいわね。

健診と糖尿病患者の関係

10年前の健診結果

現在糖尿病患者で ある割合

血糖値等の異常があった群 → 43%

血糖値等の異常がなかった群 → 7%

資料：政府管掌健康保険における健診・医療データの分析

アスマくん



マロンちゃん



市の健康増進計画「健康りっとう21」が新しくなりました！
みなさんの健康に役立てていただけるよう、引き続き情報を発信していきます。



とうによびょう よぼう 糖 尿 病 予 防 に は

しゅうかん 生 活 習 慣 の 見 直 し が 大 切 で す ！

糖尿病に関するデータは、健診で血糖値やHbA1c※
などの検査項目を確認しましょう。

食生活

血糖値を急激に上昇させたり、血糖値が高い状態が
続く食生活を避けましょう。

- 食べ過ぎや飲みすぎをしない
- バランスのよい食事をする
- 野菜を先に食べる



野菜を先に食べる
ことで、血糖値の
急激な上昇を防げ
ます！

運動

運動をすると、血糖の筋肉への取り込みが促進され血液
中の血糖値が下がります。

- ウォーキングなどの激しすぎない運動をする



肥満

腹囲 男性85cm未満 女性90cm未満
BMI 25未満 にコントロールしよう。



糖尿病になると、合併症（網膜症・腎症・神経障害
など）が心配だ！糖尿病のコントロールが悪いと、
人工透析が必要になることもあるんだ。
今のうちに生活を見直し、血糖値を改善しよう。

※正常値 血糖値（空腹時）99mg/dl以下、HbA1c5.5%以下

このチラシは、市のホームページにも掲載しています。

健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課

TEL 554-6100 FAX 554-6101