「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!

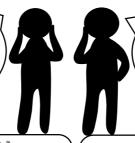
自分の健康は自分でつくろう! 市民の健康編 NO.21

糖尿病を 多防しよう!

サっとうち **血糖値が少し高め、正常値に戻すなら今!**

ある日の会話

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 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

<u>ある割合</u>

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

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。





とうにょうびょう よ ぼう 糖尿病予防には

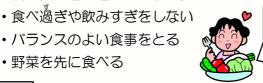
生活習慣の見直しが大切です!

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

- 続く食牛活を避けましょう。
- バランスのよい食事をとる

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

男性85cm未満 女性90cm未満 腹囲 BMI25未満 にコントロールしよう。

> がっへいしょっ もっまくしょっ じんじょっ しんけいしょっか 糖尿病になると、合併症(網膜症・腎症・神経障害 など)が小配だ!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/d1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

