

糖尿病の人が増えています！

- 毎年全国の死因のトップ3を占める心臓病・脳血管疾患の基礎疾患として糖尿病があげられています。
- 日本には糖尿病と糖尿病予備軍の方合わせて約2210万人もいるといわれていますが、その半数近くが治療を全く受けていない状態にあります。

治療を受けずに放置すると・・・

こんなに怖いことがあります！！

糖尿病による三大合併症

- ①眼（網膜障害）

中途失明原因の1位です！

- ②腎臓（腎臓障害）

血液透析の原因の第1位です！

- ③神経（神経障害）

手足のしびれ・インポテンス・排尿障害などの症状が出ます！

糖尿病になるとこんなに怖い！

- 高血糖の状態が続くことで**血管や神経が侵され**、失明や腎不全、壊疽(**足指の切断などの原因に...**)など、さまざまな合併症を招きます。
- **脳卒中・心筋梗塞**等もおこしやすくなります。



糖尿病危険度チェックリスト

- あなたは大丈夫でしょうか？

厚生労働省・糖尿病をチェックしてみよう
のホームページにチェックリストがあるので
チェックしてみましょう！



糖尿病予防の為に 3つのこと★

① バランスのよい食事を心掛けましょう

○ 特に野菜たっぷりがオススメ！

一日350g以上★

○ 腹八分目の量の食事をゆっくり噛んで食べる→同じ量でも満腹感が違います。

血糖値の急激な上昇を防ぎます。

○ 一日3食食べて暴飲・暴食をさける！



糖尿病予防の為に 3つのこと★

②体重のコントロール

体重過多の状態が長く続くと、糖尿病への移行が早くなります。

適正体重を維持しましょう！

厚生労働省：糖尿病の予防法は？

のホームページで適正体重を確認してみま
しょう★ ↑

糖尿病を防ぐ食事についても載っています



糖尿病予防の為に 3つのこと

③運動をする

軽く汗をかく程度の運動習慣を身につけましょう。まずは歩くことから始め、次に早歩きを試してみましょう。

★ポイント

姿勢よく歩幅を広めに！手を大きく振りましょう！

体の筋肉を使っていることを意識して歩きましょう！



糖尿病予防の為に今日からスタート！



- **こまめに歩きましょう！**
 - **目標は一日一万歩・20～30分歩きましょう**
 - 一度にたくさん歩くのが無理なら、こまめに歩いて歩数を増やしましょう！
 - 例えば・・・エスカレーターの代わりに階段を！近所への買い物は歩いて！
 - 万歩計で歩数を確認しましょう！
- ★**注意：運動の前後には、最低5分は準備運動を。炎天下・天候の悪い時・体調の悪い時には無理をしないようにしましょう。**

奈良県では楽しく運動する為に・・・

サイクリングロードを整備しています。

- ・奈良自転車道
- ・大和中央自転車道
- ・飛鳥・葛城自転車道



サイクリングロードマップは、奈良県ホームページから。または、以下アドレスから入手できます。

http://www.pref.nara.jp/toshi/walking_map/nara/bike/coursebike.html

特定健康診査を受けましょう！



- 40歳～75歳未満のすべての方は、毎年の特定健康診査を必ず受けて、糖尿病を防ぐことが大切です。
- 特定健診では、採血・検尿によって血糖値・HbA1C・クレアチニン・eGFR・尿糖などを調べることで、糖尿病の早期発見・早期予防につなげることができます。
- ★検査の詳しい基準については、日本糖尿病学会のホームページをご覧ください。

特定保健指導を受けましょう！

- 特定健康診査後は、診査結果に対して、国保や健保組合などの医療保険者による特定保健指導を受ける必要があります。

診査を受けただけでは、意味がありません！

★診査後の行動が大切です。

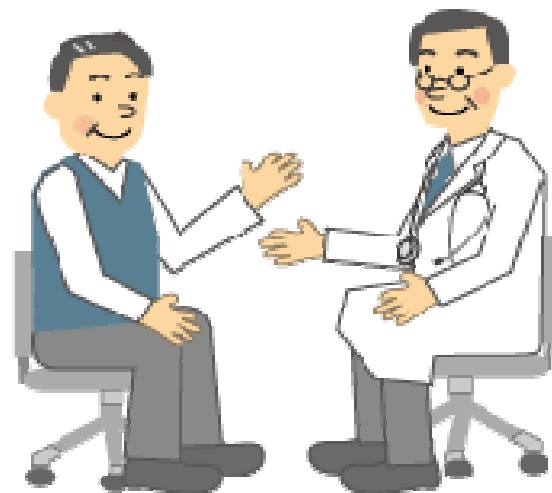
★特定保健指導は、ご自身の健康を振り返るよい機会と考えましょう。

★診査結果について特定保健指導者とよく話し合いましょう。

健康相談について

- お住まいの各市町村でも糖尿病などに関連する健康相談を受け付けていますので、お気軽にご相談下さい。

健康づくりはまずは相談から★



< 糖尿病相談窓口 >

- 郡山保健所管内での糖尿病相談窓口
各市町村の保健センターや健康関連相談窓口

大和郡山市	0743-58-3333
生駒市	0743-74-1111
天理市	0743-63-1001
平群町	0745-45-8600
三郷町	0745-73-2101
斑鳩町	0745-70-0001
安堵町	0743-57-1591
山添村	0743-85-0045

