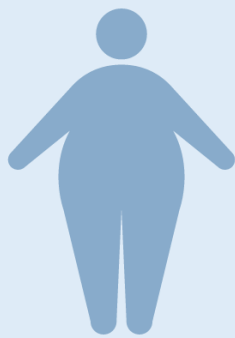


糖尿病が及ぼす影響



食べ過ぎ・脂質過多



肥満



運動不足・筋量減少

健康診断の結果を
確認してみましょう！

✓HbA1c※が…**5.6%以上**

※過去1～2か月の平均血糖値を示す

✓空腹時血糖が…**100mg/dL以上**

糖尿病リスク

要注意

糖尿病

合併症

高血糖のまま放置すると…

血管に**ダメージ**

血管とつながっている臓器の
機能が障害される

全身に**悪影響**

視力低下・失明

手足のしびれ

腎臓の機能低下

心臓病

脳卒中

認知症

➡ **透析**

糖尿病の予防には、
生活習慣が大切！



糖尿病予防の
ポイント

- ①**野菜**を食べる量を増やして
腹八分目に留める
- ②毎日**体重測定**！
体重kg÷身長m÷身長mでBMIを計算！
目指せ！BMI 正常範囲18.5以上25未満！
- ③一日の運動時間、**プラス10分**！
今より**+10分**、体を動く時間を作る！