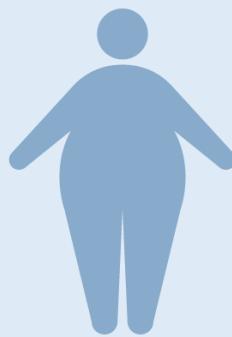


# 糖尿病が及ぼす影響



食べ過ぎ・脂質过多



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

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

合併症

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！

糖尿病の予防には、  
**生活習慣**が大切！



柏地域健康だよりR7.8月号

発行

柏地域・職域連携推進協議会事務局  
(柏市健康増進課 TEL 04-7167-1256)