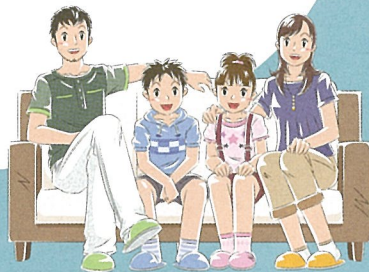


## 血糖値が高め、糖尿病だとわかったら

- ◆ 症状がなくても定期的に受診し、**食事・運動・喫煙**などの**生活習慣の改善**をしましょう。特にご家族に糖尿病の方がいる場合は要注意！
- ◆ 食事療法、運動療法、薬物療法などの**治療は**、主治医とよく相談しながら**継続**しましょう。

# 糖尿病の悪化や合併症は 予防することができます!!

- 定期的な健診による早期発見
- 生活習慣の改善
- 治療の継続



子供の糖尿病でも生活習慣に起因する小児2型糖尿病が増えています。世界保健機関(WHO)は、「砂糖、特に清涼飲料水の消費増が肥満や糖尿病増加の主要な要因になっている」と指摘しています。透析や失明からお子さまを守るためにも、家族みんなで健康的な生活習慣を心がけましょう。

〈発行〉 山形県健康福祉部健康長寿推進課 健康づくりプロジェクト推進室

☎023-630-2313 平成29年10月



リサイクル適性(A)  
この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。