

必見!

健康な生活をおくるために

# 糖尿病を知る

あんなこと ほうっておくと大変ですよ!  
糖尿病が進行して失明することもあるんだよ!  
こんなこと

糖尿病の恐ろしさを  
本当に知っていますか?



放置せず、早めにお医者さんにかかって、  
生活習慣を見直すことがとても大切です。

## POINT 糖尿病を予防するヒント

POINT  
1 健診を受けて  
自分の身体を  
チェック



POINT  
2 なるべく  
身体を  
動かそう



POINT  
3 野菜や果物を  
食事に取り  
入れよう



POINT  
4 検査で  
ひっかかったら  
放置しないで  
医療機関へ



### 本当に/ 糖尿病って知っている? ～早めのアクション～の巻





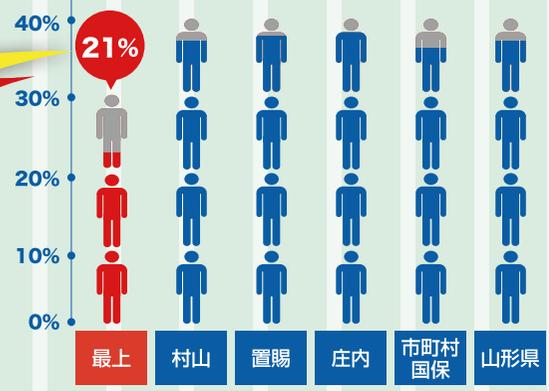
**事実!**

# 増えている最上地域の糖尿病

ちょっと考えないとまずいよ!

## 最上地域の糖尿病の現状

糖尿病関連検査正常値割合 (H27 山形県国保)



最上地域はダントツに正常値の人が少ない!

県内で最悪!

健診で糖尿病が こんな人は要注意!!

疑われた~! こんな結果通知をもらったら...



- 血糖値 (空腹時) **126**mg/dl (基準値 99mg/dl 以下)
- HbA1c **6.5**% (基準値 5.5%以下)

要精検

いますぐお医者さんへGO!

糖尿病予備軍になりやすいのは

**糖尿病**

**乱れた食生活**  
(偏った食事、習慣的な間食、夜食)

**肥満**

**運動不足**

最上地域の人には特に糖尿病に気をつけないといけないね。しっかり健診を受けて、精密検査判定になったら放っておかないことが大切だね。

