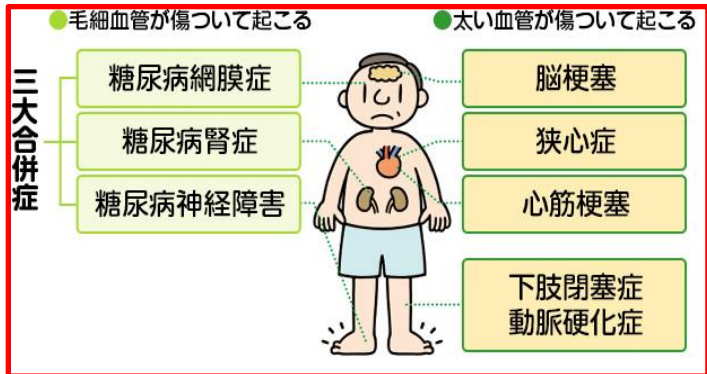


糖尿病とは？

食べ物に含まれるブドウ糖が体内上手く取り込まれなくなり、血液中にブドウ糖が多くなる(高血糖)病気です。初めはほとんど症状はありませんが、進行すると、血管がもろく、ポロポロになり、合併症を引き起こします。



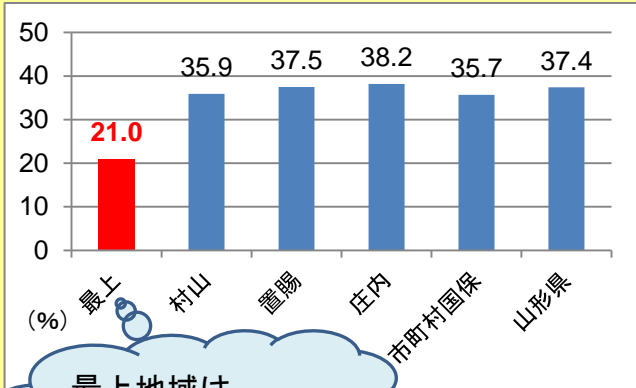
糖尿病または糖尿病の可能性がある人は

国民の5人に1人！！

全国で 2,210 万人 (H19 国民健康・栄養調査)

最上地域の糖尿病の現状

糖尿病関連検査 正常値の割合



最上地域は
正常値の人が少ない！

(H27 山形県国保)

健康診断で

◆血糖値 (空腹時) 126 mg/dl 以上
(基準値 99 mg/dl 以下)

◆HbA1c 6.5%以上 (基準値 5.5%以下)

こんな結果ならすぐに医療機関を受診しましょう。

【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267

平成30年度第2号

糖尿病を予防するポイント

～日頃の規則正しい生活習慣が大切です～

バランスの良い食事

適度な運動

毎年、健康診断を！



健康診断で血糖値の異常が見つかったら、
放置せず、必ず医療機関を受診しましょう。

好きなものを好きなだけ、
食べている・・・



肥満・肥満ぎみ



家ではずっとゴロゴロ

こんな方は要注意・・・生活習慣の見直しを！

【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267

平成30年度第2号