

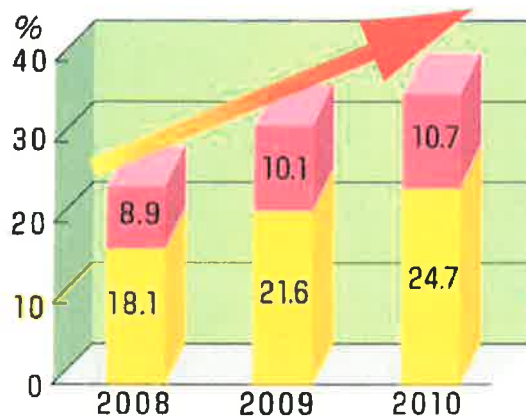
# 糖尿病を予防しましょう

(糖尿病撲滅のためのシンボルカラー：ブルー)

## 新見市では糖尿病の疑いのある人が増えています

特定健診の受診者(40~74歳)のうち  
糖尿病の疑いがある人の割合

わずか2年で  
**8.4%増**



健診を受けた  
約3人に1人が  
糖尿病予備軍!

疑いのある人が  
増えているのに  
治療を受けている  
人が少ない!  
(岡山県保健計画より)

- 糖尿病の可能性を否定できない人 (HbA1c5.6~6.1%未満)
- 糖尿病が強く疑われる人 (HbA1c6.1%以上)

### 糖尿病にかかっている、症状のない人がほとんどです

次の症状のある人は、血糖値が非常に高い場合があります。  
すぐに受診しましょう。

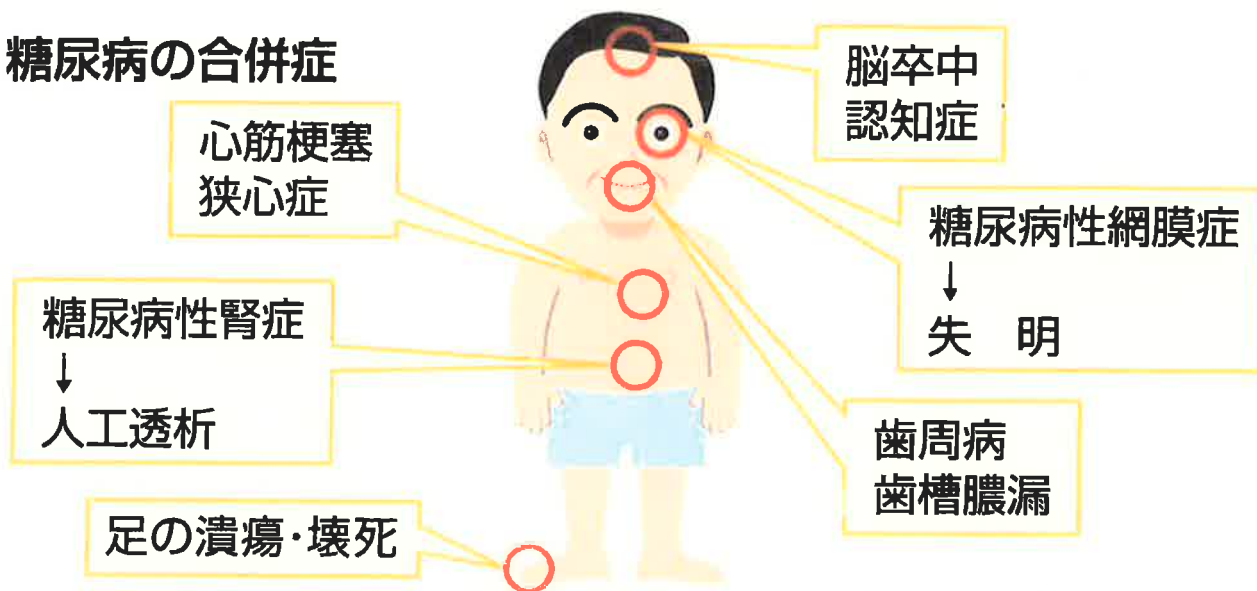
「急に体重が減った」  
「食べても食べてもやせる」  
「とても喉がかわく」  
「尿の回数が増え、量も多い」



# 糖尿病ってどんな病気？

☆ブドウ糖がからだの中でうまく使われず、  
血糖値が上昇し、からだのバランスが崩れる病気です。  
☆血糖値が長期間高いままだと、いろいろな合併症が起こります。

## 糖尿病の合併症



☆糖尿病も合併症も予防できます

## あなたの生活をチェックしてみよう

(年齢の問題もあるけれど、ほとんどが生活習慣病の問題だよ～)

- 太っている
- 食べ過ぎている
- お酒をたくさん飲む
- おやつを必ず食べる
- 脂っこいものが好き
- 甘いものが好き
- 夕食が遅く極端に多く食べる
- 食事時間が不規則
- 家族や親戚に糖尿病の人がいる
- 野菜や海草類をあまり食べない
- 朝食は食べない
- ドリンク剤をよく飲む
- 運動不足である
- ゆっくり休めない
- ストレスがたまっている
- 40歳以上である
- 妊娠中に血糖値が高いと言われたことがある

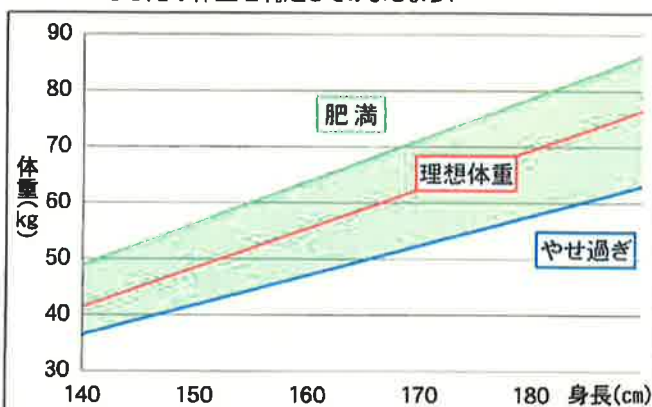
チェックの数

個

どうだった？チェックが多いと糖尿病にかかりやすいよ！



糖尿病を引き起こす最大の危険因子は「肥満」です！  
あなたの体重を判定してみましょう！



BMIによる肥満判定グラフ

# 予防のために、生活習慣を改善しましょう

## 食生活

- ☆食べ過ぎないこと、主食・主菜・副菜の献立でバランスのよい食事をとることが大切です。
- ☆糖尿病だけでなく、高血圧症・高脂血症の予防と治療にもなります。
- ☆ふだんの食事で、次のことに気をつけましょう！



☆食事は決まった時間に  
～寝る前3時間は食べないで～

☆野菜をたっぷりと  
目標：1日350グラム以上  
そのうち緑黄色野菜を  
120グラム以上

☆甘いもの、アブラっぽい  
ものは食べ過ぎない！

☆薄味に  
1日の食塩摂取量は  
成人男性：9グラム未満  
成人女性：7.5グラム未満

☆ひとり分ずつ、取り  
分けて食べよう

☆多いと感じたら残そう

☆ながら食いをやめよう



新見市健康増進計画  
イメージキャラクター  
ニッピーくん

## 適度な運動

- ☆糖尿病を予防するためには、食生活の改善と並んで、適度な運動習慣も重要です。
- ☆効果的にするなら、「ウォーキング」と「筋力トレーニング」を生活に取り入れましょう！



ウォーキング  
(脂肪燃焼効果が高い)

決して無理をせず、  
1日15分～30分、  
週2回以上を  
目標に!!



筋力トレーニング  
(筋力の量を維持、増加する)

# 糖尿病にならないためにも 健診を受けましょう

☆毎年特定健診を受けましょう。

☆糖尿病の疑いがある人は必ず、かかりつけの先生に相談しましょう。

## 新見市の糖尿病医療連携体制は、このようになっています

(H25.3.31 現在 岡山県糖尿病医療連携を担う医療機関届より)



(50音順)

岡山県では、医療機関等の相互の役割分担と連携により、地域において切れ目のない適切な医療を効果的に提供する体制づくりをすすめています。