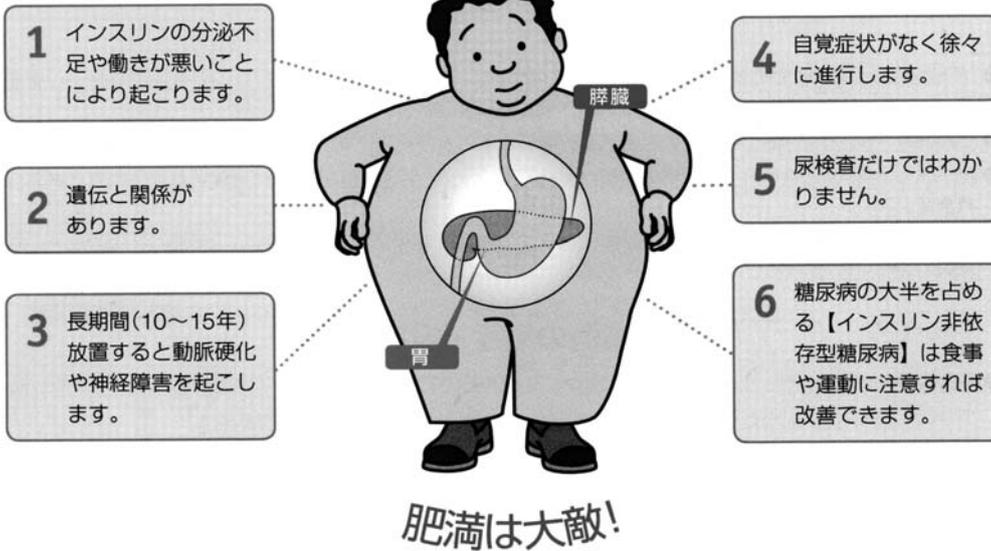


あなたは、健康ですか？

増加する糖尿病を予防しよう

糖尿病の特徴



予防のポイントは生活習慣の改善

わが国では現在、糖尿病の疑いの強い人や予備軍の人が5人に1人いるとされ、今後も増加が見込まれています。本町も例外ではありません。

本町の糖尿病患者1人当たりの診療費は、県下で7位と高い状況です。

糖尿病は、症状の改善は可能ですが完治は難しく、余病を併発しやすくなります。予防のポイントは何といても生活習慣の改善です。

日常生活の注意

糖尿病が心配される人や糖尿病と診断された人は、主治医を決めて定期的な管理を。



※参考文献 健康読本「もっと」
(NPO法人 日本人間ドック健診協会)

予防のため、目標を立ててがんばってみよう!!

- エレベーターは使わずなるべく階段を利用する。
- 近所での買い物は徒歩で。
- たばこは少なく、できればやめる。
- ストレスをためない。休日は仕事を忘れ運動や趣味で心身をリフレッシュ。
- 睡眠は十分に。量より質を高めて熟睡を。
- 規則正しい生活を。
- 少なくとも1年に1回は健診を受けて、定期的な健診で、自分の血糖値の変化(進行・改善)を確認しましょう。



町では、町民の皆さんに、糖尿病についての理解を深めていただくために、健康づくり推進協議会の皆さんと一緒に予防に向けた取り組みを実施していきたいと考えています。