

# 糖尿病の予防と重症化予防のために

自分のからだに関心を持って生活習慣を見直してみよう

## 運動

まずは今より1日プラス10分、からだを動かしましょう！

目標は1日60分(65歳以上は40分)



## 食生活

- バランスよく1日3食腹八分目程度に食べる
- 血糖値の上がりにくい食べ方をしよう  
野菜 → 魚、肉 → 米、麺の順番で食べる



## 体重測定

### ● 適正体重の目安

BMI (=体重(Kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m))  
やせ 18.5未満、適正 18.5~25未満  
肥満 25以上 → 適正体重を目指しましょう



## 禁煙

● 喫煙は血管にダメージを与えます

● 藤沢市の禁煙支援事業



## 生活習慣病対策講座(糖尿病編)

### 糖尿病に関する生活習慣病予防講演会

※詳細は広報ふじさわでご確認ください

問 藤沢市健康づくり課

TEL0466-50-8430 FAX0466-50-0668



## ひとりひとりのための相談事業

### 健康支援プログラム ※1) ※2)

専門スタッフとともに6か月間、目標達成に向けて取り組みましょう

問 藤沢市保健医療センター  
TEL0466-88-7311  
FAX0466-86-6065

### 生活習慣病予防相談 ※2)

就労等で来所できない場合は郵送での相談も行っています

問 藤沢市健康づくり課  
TEL0466-50-8430  
FAX0466-50-0668

※1) オプションで健康づくりトレーニング有(要体力度チェック受診。別途費用必要)

※2) 主治医の指示や意見が必要な場合があります



監修 藤沢市内科医会糖尿病研究会

発行・問合せ：藤沢市健康づくり課

TEL0466-50-8430 FAX0466-50-0668

# 糖尿病は 血管を傷つける病気です

空腹時血糖値

126mg/dL

以上

ヘモグロビンエーワンシー  
HbA1c

6.5%

以上



糖尿病は  
心筋梗塞、糖尿病腎症、  
糖尿病網膜症による失明、  
脳梗塞、などを引き起こす  
恐れがあります

気づいていないだけで  
あなたの血管は悲鳴をあげているかもしれません

藤沢市

# あなたの血管、大丈夫？

START



健康診断

今年も健康診断を受けた

Yes

健康診断で高血糖や糖尿病の指摘を受けた

Yes

No

過去に高血糖や糖尿病の指摘を受けたことがある



No

年に1度は健診を！  
来年はぜひ健診を受けてください！

No

空腹時血糖値  
**126mg/dL**以上  
または  
HbA1c<sup>※</sup>  
**6.5%**以上



※) HbA1c・・・過去1～2か月間の血糖値の状態がわかる指標

Yes

正しい生活習慣で糖尿病を予防しよう



- ★ バランスよく食べよう
- ★ からだを動かそう
- ★ 体重測定をしよう
- ★ 禁煙しよう

藤沢市の事業もご活用ください

裏面へ



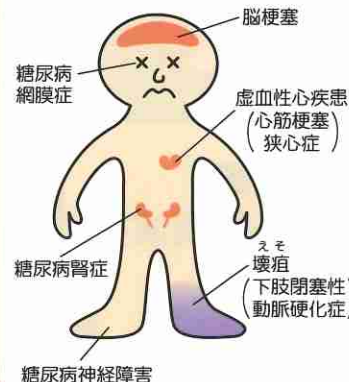
合併症を起こす前に  
医療機関を受診してください！

糖尿病の初期には、自覚症状がほとんど出ません。糖尿病に気が付かないうちに病状が進行し、命に係わる様々な合併症を引き起こす可能性があります。

## 糖尿病の合併症

しめじ

えのき



- し 神経（糖尿病神経障害）
- め 目（糖尿病網膜症）
- じ 腎臓（糖尿病腎症）
- え 壊疽（下肢閉塞性動脈硬化症）
- の 脳梗塞
- き 虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症）

【参考】  
国立国際医療研究センター糖尿病情報センターホームページ「糖尿病の慢性合併症について知っておきましょう」

- 医師の指示に従い、治療や保健指導を受けましょう。受診間隔は医師の指示に従ってください。
- 糖尿病になると歯周病になりやすく、歯周病になると血糖コントロールが悪くなります。定期的な歯科医院の受診も必要です。

かかりつけ医をみつけないときは

藤沢市医師会  
医療機関検索システム

地区別、診療科別、診療日時等より、医療機関が検索できます

