

糖尿病に気をつけましょう

糖尿病は、高血糖の状態が自覚症状がないまま進行し、網膜症・腎症・神経障害などの合併症を引き起こします。健康に過ごすためにも、若い頃からの糖尿病予防がとても大切です。

STEP 1 健診結果をチェックしましょう！

空腹時血糖が100~125mg/dl または HbA1cが5.6~6.4%	生活習慣の改善 と必要に応じて 精密検査を受け ましょう！
空腹時血糖が126mg/dl以上 または HbA1cが6.5%以上	定期的に 医療機関を受診 しましょう！

特定健診受診者における
糖尿病服薬者、高血糖者の割合

約4人に1人が
糖尿病(疑い、過去に治療ありを
含む)となっています。

令和5年養老町特定健康診査受診結果より

血糖値コントロールのための第一歩は、自分の血糖値が今の程度あるか理解することです。検査した数値を参考に、自分の体の状態を知りましょう。自分の血糖値を知らないという人は、まず健診を受けて血糖値を確認しましょう。糖尿病のリスクを早く見つけるためにも、健診を受けましょう。

STEP 2 生活習慣の改善に取り組みましょう！

食事を見直す

<摂取カロリーを抑える工夫>

- ・野菜や海藻から食べる
- ・よく噛んで食べる
- ・間食をしない



運動する

<糖尿病予防・改善におすすめの運動>

- ・ウォーキング
- ・サイクリング
- ・階段昇降
- ・筋力トレーニング
- ・ラジオ体操



1/31
(金)

糖尿病について心配なことがある人へ 糖尿病予防教室を開催します

要予約



養老町国保特定健診を受診し、該当する人には1月初旬にお知らせします。

内容：保健師・管理栄養士による講義など

「糖尿病について」「糖尿病を予防する食生活」

場所：町保健センター

時間：13時30分～15時

申し込み：1月24日(金)までに町保健センターへ電話にてお申し込みください。

問 町保健センター ☎32-9025

【プロのおそうじ】ご予約受付中

レンジフード…16,500円～	お値打ちなセット価格！ 水回り5点掃除セット 57,200円～ ※価格表示は税込です。	お部屋の片づけ、床洗浄
キッチン…19,800円～		ガラス、定期清掃
浴室…16,500円～		生前のお片付け
洗面所…6,600円～		など予約受付中(見積無料)
トイレ…6,600円～		

家庭用壁掛けエアコンクリーニング
10,780円～ (自動掃除機能付きは 18,700円～)

おそうじ代行 さわやか ☎0584-34-3215

☎0584-71-6658
女性医師

養西診療所

内科・消化器内科・小児科	耳鼻いんこう科
月曜・火曜・金曜・土曜	月曜・火曜・土曜
午前診 8:45～11:30まで受付 午後診 15:00～18:00まで受付 木曜 13:30～18:00まで受付	午前診 8:45～11:30まで受付 午後診 13:00～18:00まで受付 木曜 13:30～18:00まで受付
鎮静下の内視鏡検査(胃カメラ)可 養老町オンデマンドバス停 養西診療所	内科 消化器内科 小児科 耳鼻いんこう科 養老ICから 養老駅から 車で5分 車で10分

養老町飯ノ木337-1 養西診療所