

## 1 運動

まずは今より1日プラス10分  
からだを動かそう！  
目標は1日60分  
(65歳以上は40分)



## 2 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

## 糖尿病の予防と重症化予防の4つのポイント

自分のからだに関心を持って生活習慣を見直しましょう

## 3 体重管理



- 適正体重の目安  
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
適正 18.5～25未満  
65歳以上は21.5～25未満

## 4 禁煙



- タバコを吸う人は、2型糖尿病  
に1.4倍かかりやすいと言われて  
います
- 藤沢市の禁煙支援事業  
詳細はこちらから



## ○JADEC連携手帳(糖尿病連携手帳)を携帯しましょう

- 糖尿病連携手帳は、糖尿病やその合併症等の適切な治療を  
継続的に受けるために必要です。糖尿病治療を受けている方で  
手帳をお持ちでない方は、かかりつけ医にご相談ください。



【発行：日本糖尿病協会】

## ○糖尿病に関する講座や相談事業

- 糖尿病に関する生活習慣病予防講演会
  - ひとりひとりのための相談事業  
(健康支援プログラム、生活習慣病予防相談)
- 問合せ：藤沢市保健医療センター  
TEL0466-88-7311 FAX0466-86-6065

## ○かかりつけ医をみつきたいときは

藤沢市医師会 医療検索システム

地区別、診療日時などから医療機関を  
探すことができます



監修  
藤沢市健康づくり推進会議  
糖尿病対策部会  
発行・問合せ  
藤沢市健康づくり課  
TEL0466-50-8430  
FAX0466-28-2280

# 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？

スタート！

今年も健康診断  
を受けた



Yes

No

過去に「血糖値  
が高い」と言わ  
れたことがある

Yes

No

No

空腹時血糖値  
126mg/dL以上  
または  
HbA1c ※  
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

- 年に1度は健診を受けましょう！
- 正しい生活習慣で糖尿病を予防しましょう！
  - ★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)

合併症を起こす前に医療機関を  
受診してください

本当に怖い糖尿病の合併症

しめじとえのきに気を付けよう



神経の症状  
手足のしびれ



目の症状  
網膜症→失明



腎臓の症状  
腎症→透析



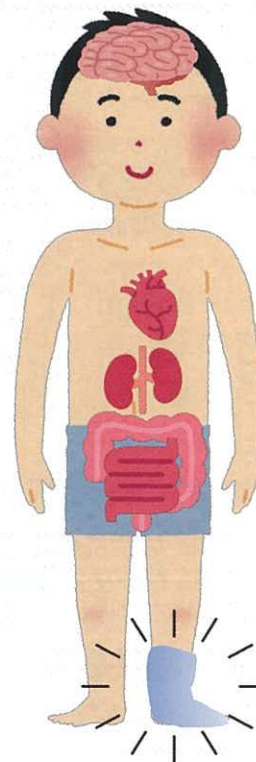
えそ(壊疽)  
足が腐る



脳卒中  
脳梗塞 脳出血



虚血性  
心疾患  
心筋梗塞 狭心症



•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**歯科受診**も必要です。

•医師の指示に従い、治療や保健指導を受けましょう。

•年1回の**健診**は通院中でも必ず受けましょう。

