



糖尿病を予防するためにはどうしたらいいの？

運動と食事、健診が大きなポイントです！



### 野菜をもう一皿プラス！

野菜には血糖値の上昇を抑える作用があります。健康のために1日350g食べましょう！野菜350gは料理にすると小鉢5皿分です



★野菜料理から食べると、食後の血糖値の上昇を抑えることができます。

### 身体を動かして血糖を下げよう！



体を動かすと筋肉量が増え、筋肉に糖が取り込まれて血糖値が下がります！ウォーキングにプラスして軽い筋肉トレーニングもしてみましょう！

★血糖値が気になる人は、食後に運動をすると食後高血糖を防ぐことが出来るのでおすすめです！



### 健診を受けて血糖値チェック！

自覚症状の現れにくい糖尿病を発見・予防するためには、まず自分の血糖値を知ることが大切です。

血糖値は血液検査で知ることができます。年に一回は健診を受け、自分の血糖値の変化を把握するようにしましょう！

### あなたの血糖値はどのくらい？

空腹時血糖…126mg/dl 以上  
または  
HbA1c…6.5% 以上

受診勧奨域

空腹時血糖…100～125mg/dl  
または  
HbA1c…5.6～6.4%

保健指導域

※ HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)  
：過去1～2カ月の血糖コントロールの指標となる項目

#### 糖尿病予防講演会

と き 11月10日(金) 13:30～15:00  
と ころ 東部医師会館3階研修室  
講 師 さとに田園クリニック 藤川康典さん  
演 題 糖尿病は万病のもと ～糖尿病と合併症について～  
その他 参加費無料、申込不要  
問 鳥取県東部医師会事務局 0857-32-7000 0857-22-2754  
toubuishikai@tottori.med.or.jp

#### 糖尿病友の会

血糖値が少し高い人・治療中の人が定期的に集まり、情報交換会を中心に料理講習や運動講習、勉強などを行っています。気軽に参加できる会ですので、みなさんも参加してみませんか？  
問 中央保健センター成人保健係 0857-20-3194  
0857-20-3199  
問 各総合支所市民福祉課 14ページ

#### 糖尿病食生活教室

【土曜日編】  
11月18日・12月2日(土) 9:30～14:00  
【平日編】  
平成30年3月1日・8日(木) 9:30～14:00  
と ころ 高齢者福祉センター・さざんか会館  
内 容 管理栄養士による講話と調理実習  
対 象 血糖値の高い人、糖尿病の人とそのご家族  
定 員 20人(※要申込み)  
問 中央保健センター食育推進係 0857-20-3192 0857-20-3199

その他、健康づくりに関するご相談を随時受付けています。お気軽にご相談ください。  
問い合わせ先 中央保健センター成人保健係 0857-20-3194 0857-20-3199

【特集】

# 11月14日「世界糖尿病デー」

シーオーピーデー

# 11月15日(2017)「世界COPDデー」

## どちらの病気も 早期発見・早期治療が大切です！

「世界糖尿病デー」とは？

糖尿病は、血糖値が高い状態が続く病気です。糖尿病や糖尿病が強く疑われる人の数は年々増加しているため、世界的な脅威となっています。この日をきっかけにして、糖尿病について考え、ご自身の健康を振りかえるチャンスにしてみたいかがでしようか？

「世界COPDデー」とは？

「COPD」(慢性閉塞性肺疾患)をご存じですか？ COPDは、喫煙が主な原因で、せき、たん、息切れといった症状が現れ、肺の機能が徐々に低下します。COPDは、認知度が低いため、重症になってから判明することが多く、肺がんや肺炎などの合併症を引き起こし、命の危険へとつながります。ぜひ、この機会に、禁煙について、考えてみませんか？

### 世界糖尿病デー・世界COPDデーダブルキャンペーン in鳥取

world diabetes day 14 November 本市では11月14日の世界糖尿病デー、11月15日の世界COPDデーに合わせた取り組みを実施します！ 疾患の理解や予防、重症化させない取り組みについて一緒に考えてみませんか？

と き：11月11日(土) 11:00～15:00 (血糖値・肺年齢測定は12:00～14:00)

と ころ：イオンモール鳥取北店 セントラルコート周辺

内 容：血糖値・肺年齢測定、健康相談、健康啓発クイズ、子ども向けコーナーほか

問 さざんか会館中央保健センター ☎ 0857-20-3194 ☎ 0857-20-3199

問 駅南庁舎医療費適正化推進室 ☎ 0857-20-3441 ☎ 0857-20-3407



血糖値が高いつ…

血糖値が高いままだと、血管は傷つけられて、だんだん血管が硬くなり、破れたり詰まりやすくなったりします。その状態が続くと、全身の細い血管もダメージを受け、失明、腎不全などさまざまな合併症を引き起こしてしまいます。しかし、血糖値が高くてもはじめのうちは自覚症状がありません。そのため、自覚症状が出てきて気がついたときには、かなり病気が進行している可能性があります。

