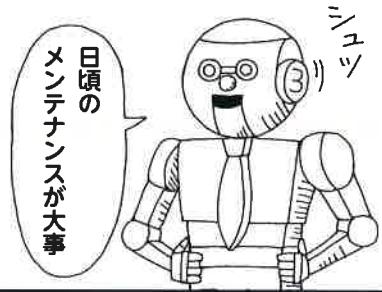


糖尿病と戦え!!

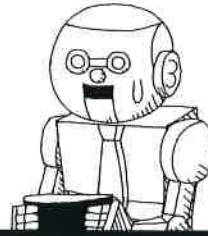
健康応援社員

ロボツーマン



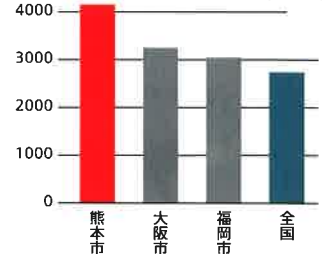
なんで戦わなきゃいけないのか?

熊本は人工透析が多い!



政令市で人工透析実施件数No.1!!

(人口10万対)

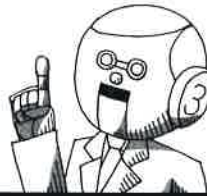


平成26年医療施設調査を基に作成

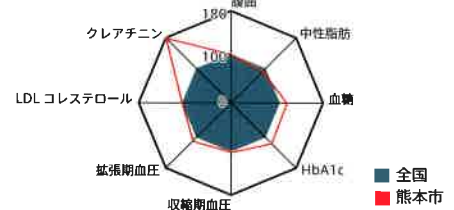
なんで戦わなきゃいけないのか?

人工透析になる原因疾患の第1位が糖尿病!

(原因疾患の約40%が糖尿病、約10%が高血圧)



血糖、HbA1c、クレアチンが熊本市は高い



熊本市国民健康保険事業実施計画(平成26年度)

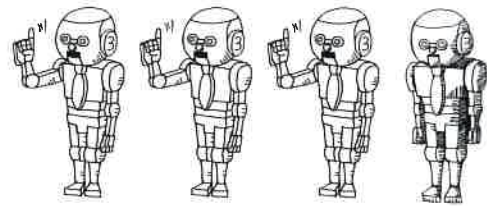
糖尿病とは?

インスリンが不足したり、効きが悪くなることで、慢性的に血糖値が高くなる病気です。



しかも、**全身の血管を傷める病気なんです。**

いまや成人の4人に1人が糖尿病!



40~74歳の4人に1人が糖尿病予備群・有病者です。(平成23年度 熊本県民健康・栄養調査)

糖尿病の判定基準

血糖値

ごはんなどの炭水化物がブドウ糖になって血液中に入ります。その濃度が血糖値です。

<空腹時血糖値>

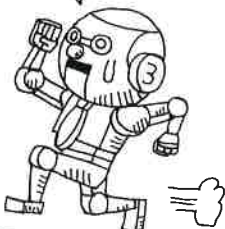
正常 100mg/dL 未満

HbA1c (ヘモグロビン・エイワンシー)

<過去1~2か月間の血糖の平均状態>

正常 HbA1c 5.6% 未満

詳しくは年に一度の特定健診で!



糖尿病になる怖さ



合併症を引き起こす

- 糖尿病性網膜症 ● 糖尿病性腎症 ● 神経障害など

「合併症」待たなしじゃ



糖尿病予防するためのポイント

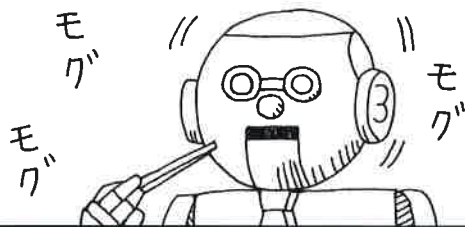
食事

3食
キチンと
とろう

野菜を
プラス
一皿

間食、
アルコールは
控えめに

ゆっくり
よく噛んで



運動

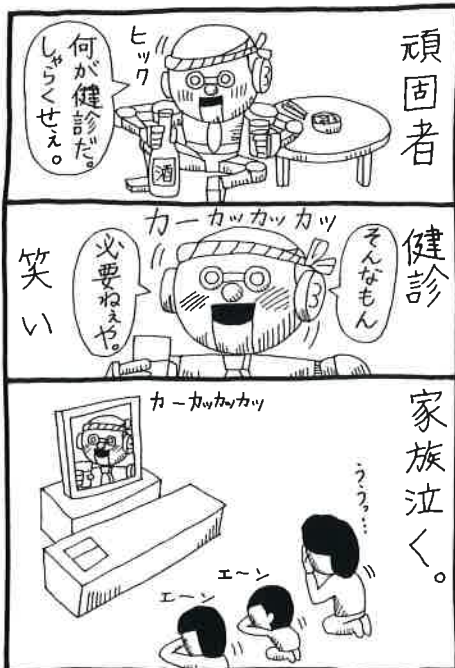
プラス 10分
カラダ動かそう



熊本大学考案。職場でも家でもできる
簡単エクササイズ「チョコビサイズ」公開中！

www.roboryman.com

健診



禁煙

