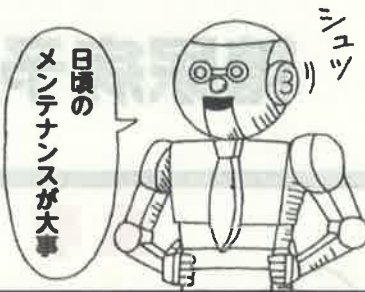


糖尿病と戦え!!

健康応援社員

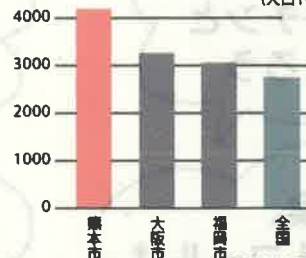
ロボソーマン



なんで戦わなきゃいけないのか?
熊本は人工透析が多い!



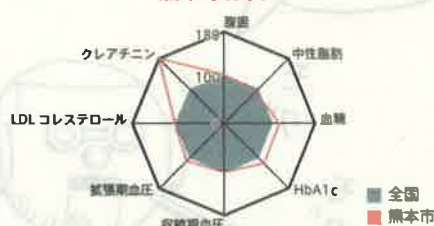
政令市で人工透析実施件数No.1!!
 (人口10万対)



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、クレアチニンが
熊本市は高い



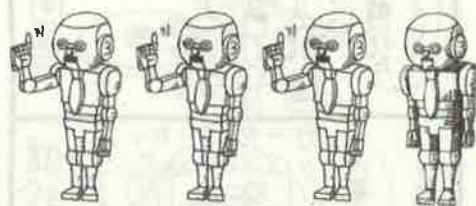
糖尿病とは?

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



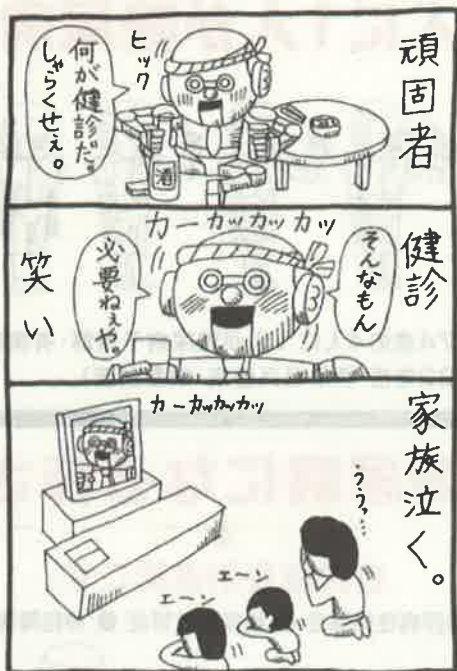
運動

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

