

糖尿病を予防するにはどうしたらよいでしょうか？

次の2つが重要です。

1 肥満改善と体重管理 BMIを参考に体重管理を！

BMIの計算式

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

あなたのBMIは？

$$\boxed{} = \boxed{} \text{ (kg)} \div \boxed{} \text{ (m)} \div \boxed{} \text{ (m)}$$

【普通体重：18.5以上25.0未満】

標準体重の計算式

身長(m) × 身長(m) × 22

あなたの標準体重は？

$$\boxed{} \text{ (kg)} = \boxed{} \text{ (m)} \times \boxed{} \text{ (m)} \times 22$$

標準体重を目指しましょう

●●● 肥満改善と体重管理のポイントは2つ ●●●

① 普段の食事に気をつけましょう

- ・食事は3食決まった時間にとる
- ・食べ過ぎない、間食をしない
- ・ゆっくりよくかんで食べる
- ・脂っぼいものを食べ過ぎない
- ・野菜、海藻、きのこなど、食物繊維を多く含む食品をとる



② 積極的に体を動かしましょう

- ・外出するときは、早歩きをする
- ・なるべく階段を使う
- ・テレビを見ながらストレッチするなど、日常生活での工夫を！



2 定期的な健診受診

年に1回は特定健康診査（「メタボ健診」）や定期健康診断（「事業者健診」）で糖尿病の検査を受けましょう。



糖尿病の初期には症状が現れません。早期発見には健診が大切です。

禁煙をしましょう！！

たばこを吸う人は、吸わない人に比べ1.4倍糖尿病にかかりやすいと言われてています。



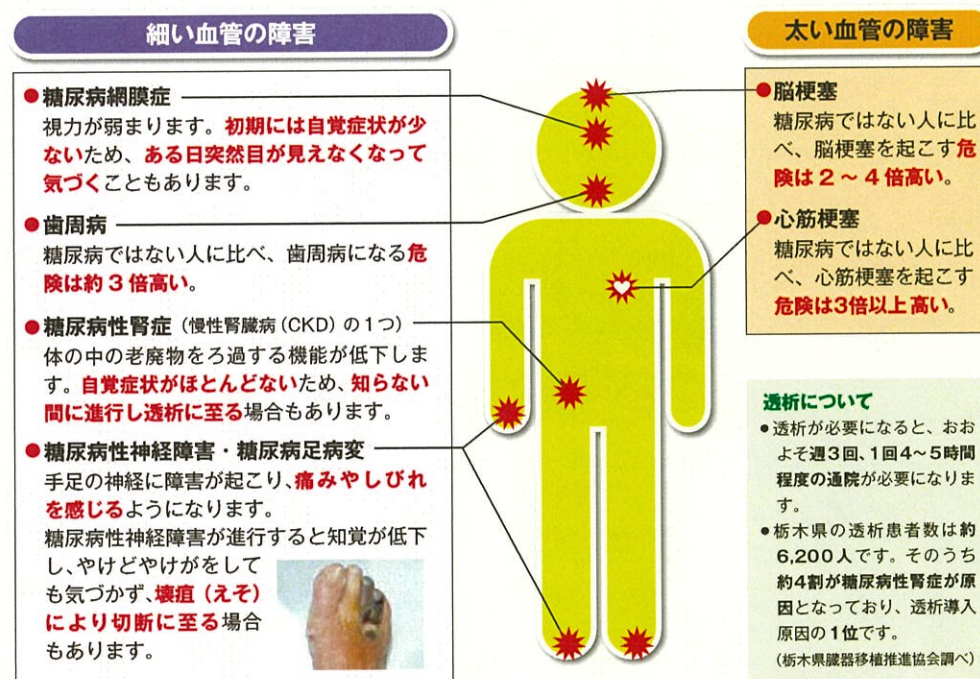
「糖尿病予備群」「血糖値が高め」と言われたらどうしたらよいでしょうか？

- 食事や運動など生活習慣を見直しましょう。
- かかりつけ医に相談したり、医療機関で詳しい検査を受けましょう。



糖尿病を治療しないで（血糖コントロールをしないで）放置しておくとならばどんな影響が出ますか？

高血糖が続くと、全身の血管がダメージを受けて動脈硬化が進行し、血管が詰まりやすくなります。それにより、さまざまな合併症が起こります。



糖尿病治療を行う医療機関

糖尿病の患者さんが身近な地域で適切な治療を受けられるよう、栃木県では糖尿病治療を行う医療機関の機能分担と連携を推進しています。

お住まいの地域の糖尿病治療を行う医療機関は、栃木県のホームページを御覧ください。

栃木県保健医療計画 検索

健診で血糖値が高いと言われた方

まずは「初期・安定期治療を担う医療機関」を受診してください。

すでにかかりつけ医療機関で治療している方

血糖コントロール不良のときや、合併症の検査・治療を行うときは、「専門治療を担う医療機関」「慢性合併症治療を担う医療機関」への受診が必要な場合がありますので、かかりつけ医にご相談ください。