

今から対策したい！増加する糖尿病

- ▶ 糖尿病はインスリンというホルモンが少なくなったり、効きが悪くなったりすることで血糖値が下がらなくなる病気です。近年、糖尿病にかかる人が増えています。しっかり予防しましょう！

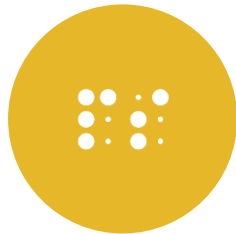


糖尿病にかかりやすさチェック

(あてはまる項目が多いほど糖尿病になりやすい可能性があります)



家族・血縁者に
糖尿病の人がいる



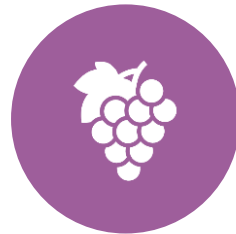
肥満気味
 不規則な生活を
している



運動不足
 ストレスが多い



お酒をよく飲む
 タバコを吸う



早食いだ
 野菜嫌いだ

甘いもの・油っぼいものを
食べ過ぎない



野菜を
たっぷり取る



なるべく決まった時間に
ゆっくり食べる



禁煙



生活習慣改善で
糖尿病予防
(左記の内容を
心がけましょう)



お風呂で
リラックス

ストレスを
ためない工夫



頑張りすぎない
適当にする



生活習慣改善で
糖尿病予防
(左記の内容を
心がけましょう)