

糖尿病・高血圧は 予防できます！



令和6年度特定健診結果では、血圧有所見者59.3%、血糖有所見者76.1%といずれも県平均と比較して高くなっています。
糖尿病や高血圧は、初期にはほとんど症状はありません。
そのまま放置すると、腎臓病や視力低下、脳卒中、心筋梗塞など重大な病気につながる可能性があります。

今日からできる5つの予防

①野菜から食べよう！

- ・野菜は1日350gを目標
- ・食事は腹八分目
- ・甘い飲み物、お菓子は控えめに



②運動習慣を身につけよう！

- ・運動不足は生活習慣病の原因です。
- ・自宅で出来る運動や10分多く歩くなど無理のない範囲で運動を取り入れましょう！
- ・座りっぱなしの時間が長くなっていませんか？30分に1回は立ち上がりましょう。

③減塩を心がけよう！

南陽市は塩分摂取量が多い地域と言われています。

減塩のポイント

- ・ラーメンのスープは飲み干さない
- ・だしや減塩しょうゆ等を活用する



④適正体重の維持！

- ・肥満は高血圧や高血糖の原因です。
- ・BMIを確認しよう。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
※痩せ：18.5未満 標準：18.5～25
肥満：25以上



⑤1年に1回は健診を受けましょう！

- ・糖尿病や高血圧は健診で早期発見で出来ます。
- ・健診結果の確認や必要時は医療機関をうけましょう。



そのリスク、毎日の生活の中にあります！

食べ過ぎ・飲みすぎ



運動不足



睡眠不足・ストレス



喫煙

