

## 成人の27%が糖尿病または糖尿病予備群です

### 糖尿病を予防するには、インスリンの節約が大切です

インスリンは血糖値を下げる唯一のホルモンです。

人が一生に使えるインスリン量は決まっているとされていて  
使い切ると終わってしまいます。

「肥満」「空腹時に甘いものを食べる」「油や脂肪の多い食品を良く取る」  
「運動不足」これらは、インスリンをムダに使ってしまう原因になります。

食事は、始めに野菜  
から食べるとインス  
リンが節約できます



### あなたは大丈夫？

- 血のつながった家族や親戚に糖尿病の人がいる。またはいた。
- 20歳の頃より15%以上体重が増えた。または増えたことがある。
- 現在のBMIが25以上である。
- 妊娠中の検査で尿糖(±)(+)が出たことがある。
- 4000g以上の子を出産したことがある。
- 自分の出生体重が2500g未満だった。

BMI=体重(kg)÷  
身長(m)÷身長



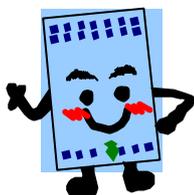
1つでも当てはまった方は…

**将来 糖尿病になりやすい体質です**

### 糖尿病について再確認

糖尿病は、血液中の血糖値の高い状態が続く病気です。  
インスリンの分泌や働きが悪いために起こります。遺伝や普段  
の食生活などにより、誰にでも起こりうる病気です。  
血液検査で HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) を調べることで自分の血  
糖の状態がわかります。

皆様の健康づくりに役立てていただくための「職場出前講座」実施中！  
お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課  
新・健康ながの21職場推進部会  
電話 226-9960 FAX226-9982