

# 糖尿病

を予防するために…

## 見直そう食生活 はじめよう ウォーキング



1

### 年に1度、健診受診

自覚症状がない糖尿病。自分の体は自分で守りましょう！



2

### 毎日、野菜をもう1皿

1日350gの野菜を食べて、栄養のバランスをとりましょう！



3

### 毎日、あと1000歩

運動は血糖値を下げる効果があります。まずウォーキング！

くまモンが  
励ましてくれる

歩数計アプリの  
ダウンロードは  
こちらから



～熊本県は糖尿病予防の県民運動を推進しています～

## 糖尿病とは

- 高血糖が慢性的に続く病気です。
- 糖尿病の恐さは、自覚症状のないままに合併症が進むことです。
- 網膜症・腎症・神経障害の三大合併症のほか、より大きな血管の動脈硬化が進行して心臓病や脳卒中のリスクも高まります。
- 健診を受けて、自分の血糖値を知り、高かった場合は、必ず医療機関で検査を受けてください。

## 糖尿病の予防のために

- ① 食事は腹八分目
- ② 野菜や海草、きのこなどを多くとる
- ③ 運動をする
- ④ アルコールはほどほどに
- ⑤ 適正な体重の維持
- ⑥ 年に1度の健診受診
- ⑦ ストレスの解消
- ⑧ 禁煙

年1回の健診

+

毎日の健康づくり(生活習慣の改善)



糖尿病予防

家族や職場などで声をかけ合って、糖尿病を予防しましょう。

くまモンが励ましてくれる  
歩数計アプリ

# くまもと スマートライフアプリ

歩数をグループで共有できるから、みんなの平均歩数やランキングも一目瞭然！  
職場やサークルで、歩数を競い合おう！

「くまもとスマートライフアプリ」はスマートフォンのiPhone、Androidに対応した歩数計アプリです。当アプリでは、企業・団体等のグループでの利用ができ、グループ内のメンバー同士でのランキング等が確認できます。さらに、年代や業種毎のランキング閲覧もできます。「くまもとスマートライフアプリ」を利用して、仲間同士で励ましあいながら歩数を競い合うという楽しい健康づくりをはじめてみませんか？



アプリの  
ダウンロードは  
こちらから



くまもとスマートライフプロジェクト  
～健康寿命をのばそう！～

は

くまもとスマートライフ

検索

