

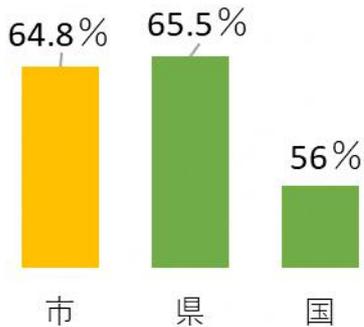
見つけて防ごう！糖尿病！

生活習慣病のひとつである糖尿病（2型糖尿病）は、偏った食事や運動不足、肥満等により発症します。

白山市の特定健診結果では、糖尿病と糖尿病になる一歩手前の人が多いという結果が出ています。糖尿病の初期には自覚症状がほとんど出ず、気が付いた時にはかなり進行しているケースも少なくありません。早期発見し、重症化を防ぐことが大切です。

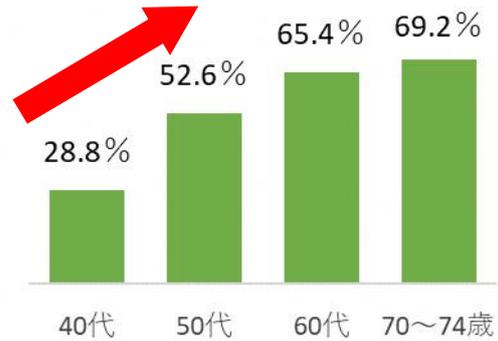
白山市の糖尿病の現状と課題（令和2年度） ※白山市特定健診結果より

糖尿病・糖尿病予備群の割合



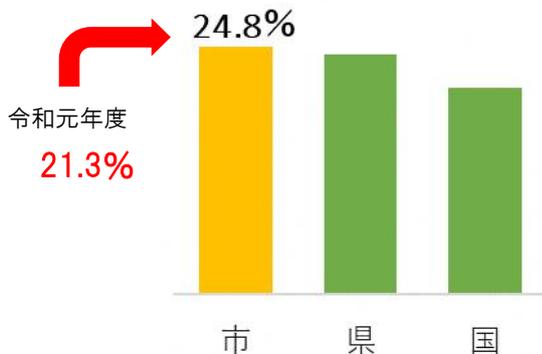
白山市は県よりも低いが、国よりも高い

年代別糖尿病・糖尿病予備群の割合



白山市は50代から糖尿病または予備群が増えてくる

メタボリックシンドロームの割合



白山市では年々メタボリックシンドロームの割合が増えている

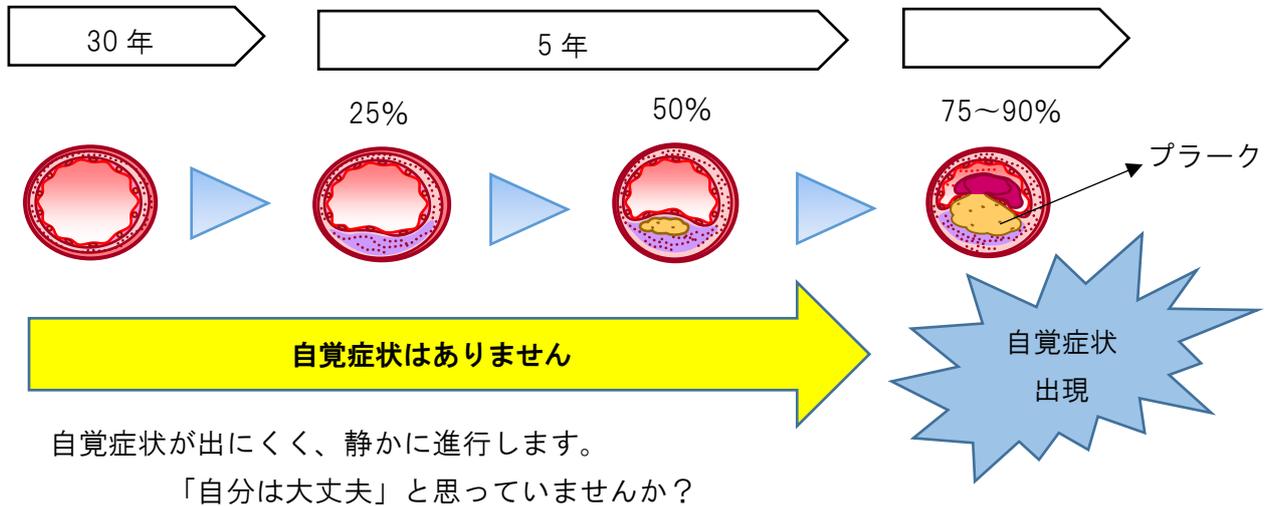
男女別メタボリックシンドロームの割合



男女とも、令和元年度よりも増加

糖尿病は気付かないうちに血管を傷つけます。
早期発見・早期治療が大切です！！

<血管の状態>



糖尿病予防・重症化予防のために ～生活習慣のポイント～

○食生活

- ・野菜、海藻から食べよう
- ・糖質の摂り方に注意しよう
- ・食事の量や時間を意識しよう

○運動

- ・自分に合った運動を生活に取り入れよう
- ・血糖値が一番高くなる食後に運動しよう

○禁煙

- ・喫煙はストレスホルモンを介して血糖値をあげます
- ・喫煙はインスリンの働きを悪くします

保健師・管理栄養士は糖尿病の進行段階に合わせて個別に支援しています。健康相談を活用ください。

