



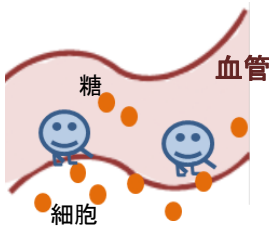
糖尿病は代表的な生活習慣病のひとつで、「糖尿病が強く疑われる者」の割合は、男性19.5%、女性9.2%^{*1}と過去10年で最高の割合となっています。世界糖尿病デー（11月14日）^{*2}のこの機会に、糖尿病について考えてみませんか？

*1平成27年国民健康・栄養調査 *2インスリンを発見したバンティング博士の誕生日

● 糖尿病とは

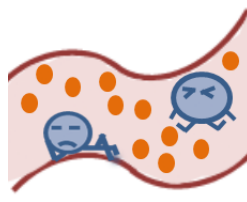
血液中の糖(血糖)が高くなる病気です。

血糖値が一定に保たれている状態



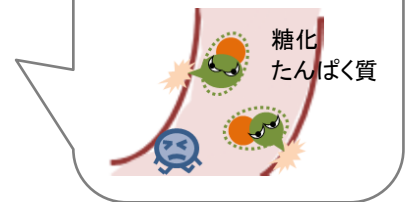
血液中の糖を細胞内にとりこむことができている

血糖値の高い状態



糖の処理が追いつかず血液中に糖がたまっている

血糖値の高い状態が続くと...



糖がたんぱく質と結合し血管壁を傷つける

基準値：空腹時血糖 70～109mg/dl（正常高値 100～109mg/dl） HbA1c 6.0%未満（正常高値 5.6～5.9%）

● 糖尿病予防には

糖尿病予防の生活習慣は、すべての生活習慣病予防につながります。

適量で栄養バランスのよい食事

毎食「主食」「主菜」「副菜」をそろえ、野菜からよく噛んでゆっくり食べましょう。



禁煙

タバコに含まれるニコチンは、インスリンの分泌や働きを低下させます。



こまめな運動（活動）

ウォーキングなどの有酸素運動、なかでも早歩きがおすすめです。日常生活でこまめに動くことも効果的！



十分な睡眠

睡眠不足は、糖の代謝バランスを乱します。しっかり睡眠をとりましょう。



ご家族の血糖値は大丈夫？

健診のご案内

40歳以上のOB・ご家族対象

パナソニック健保では、健保補助を適用した健診コースをご用意しています。大切なご家族の健診がまだの方は早めのお申し込みをおすすめします。



詳しくは「2017年度健診ガイドブック」またはパナソニック健保ホームページをチェック！

パナソニック健保

検索

