

糖尿病危険度チェック！

あなたは、以下の項目がいくつあてはまりますか？

- 1、最近、体重計にのっていない
- 2、甘いものを食べてストレスを解消する
- 3、アルコールをよく飲む
- 4、夕食後、果物を食べる
- 5、食べてすぐ寝るくせがある
- 6、1日の歩数は2000歩以下だ
- 7、お菓子をいつも持ち歩いている
- 8、生活が不規則で深夜によく食べる
- 9、昔の服が着られなくなった
- 10、よくのどが渇く



【判定】

- 0～2個・・・今のところ大丈夫。でも生活習慣は気をつけて。
- 3～5個・・・黄色信号です。生活習慣を見直すために、健康相談や教室を利用しましょう。
- 6個以上・・・赤信号です。まずは、糖尿病の検査をしましょう。（健康診査を受けましょう。）

糖尿病とは・・・

すい臓から分泌されるインスリンというホルモンが不足したり働きが悪くなることで、血糖値が調節できなくなり、血糖値が高いまま持続する病気です。日本では、成人の6.3人に1人が糖尿病もしくは糖尿病の疑いがある人と報告されています。