

あなたも「高血糖」を

放置していませんか？

11月14日は、糖尿病の予防や治療の重要性について世界中で啓発する「世界糖尿病デー」です。自分や家族、大切な人と糖尿病について考え、しっかりと予防しましょう。

問い合わせ

いきいき健康課
☎ 24・8056

増え続けている糖尿病患者

糖尿病患者の数は、世界の人口の約9・3%にあたる4億6300万人と言われ、2045年には約7億人に達すると予想されています。日本でも、患者と予備群の合計は約2千万人、日本の総人口の15%を超えると推定されています（平成28年国民健康・栄養調査）。

ひとつではない！

小松市民の糖尿病の状況

市内には治療が必要な人（HbA1c値6・5%以上）のうち未治療の人が2・8人に1人います（令和2年度小松市国民健康保険特定健康診査結果）。

発症初期には、あまり自覚症状はありませんが、治療は早く始めるほ

ど合併症の予防につながります。

血糖値が高い状態を放置せず、医療機関へ相談し、意識的に生活を変えることが大切です。

生活習慣の改善で 糖尿病を予防しよう

糖尿病の発症要因は、肥満・過食・運動不足・ストレスなどがあり、特に肥満は大きな要因です。

発症を予防するには、食生活を整え、体を動かし、ストレスをためないようにするなど、出来ることから始めましょう。



公立小松大学 ブルーライトアップ

世界糖尿病デーに合わせ、11月14日（日）は公立小松大学中央キャンパスを糖尿病啓発のシンボルカラーである青色にライトアップします。



糖尿病について相談したい人へ

個別相談受け付けます

コロナ禍で受診控えをしていませんか？市では食生活や運動習慣などの生活習慣に関する相談を行っています（予約制）。

とき 月・水・金曜日（祝日除く）13時15分～15時15分（一人30分程度）

ところ いきいき健康課（すこやかセンター内）

申し込み いきいき健康課 ☎ 24・8056

かかりつけ薬局でも 相談できます

病気になっていなくても、健康上で気になることがあれば気軽に相談ができます。相談内容によって、医療機関の受診の提案や、必要に応じて関係機関の紹介も可能です。

お気軽に
ご相談ください



ポスターが目印です▲