



健診結果についてもっと詳しく！血糖編

今年はずでに健診を受けましたか？
ぜひ、最近のご自分の健診結果を見返してみてください。



・HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)…過去1カ月～2カ月の平均血糖値



・空腹時血糖値…原則10時間以上食事をしていない状態の血糖値

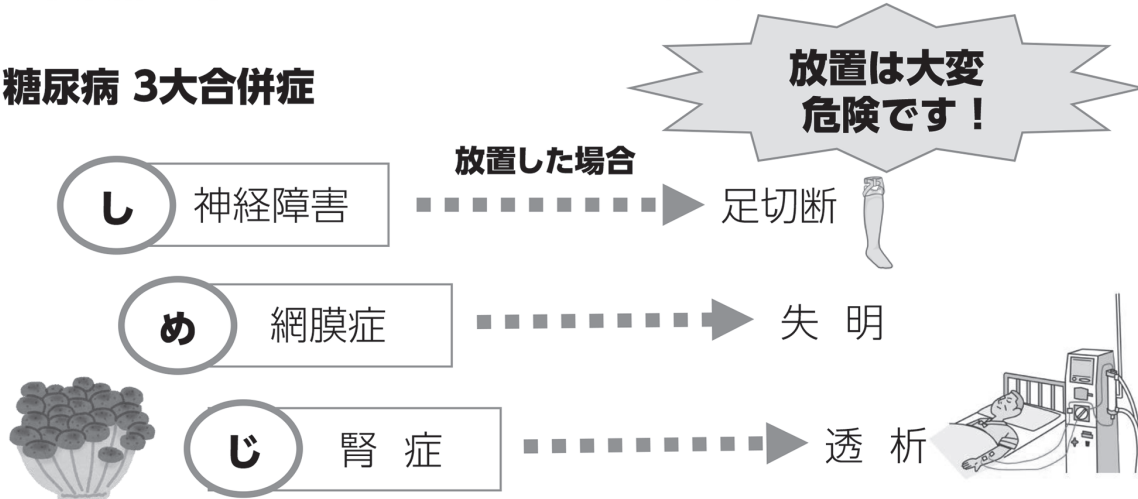


正常値の方 : その調子です。維持していきましょう。

リスク値の方 : このままでは糖尿病になる危険があります。生活習慣の見直しが必要です。

糖尿病値の方 : 糖尿病のおそれがあります。医療機関を受診しましょう。

糖尿病 3大合併症



糖尿病予防・解消のためにできることから始めよう！

- 定期的に体重を測る。
- 駐車場ではできるだけ遠くに停めるなど、歩数を増やす。
- 食事は腹八分目でとどめ、食べ過ぎない。
- 間食(おやつ)は1日200kcalまでを目安にする。
- 喫煙している人は禁煙する。
- 毎年、健康診断を受ける。 …など

