

11-① 糖尿病

高血糖

糖尿病

合併症

放置する
放置する
糖尿病性網膜症
糖尿病性腎症
糖尿病性神経障害
動脈硬化症
(心筋梗塞・脳梗塞)など

<ヘモグロビンA1cの見方>

	異常なし	対策が必要	対策・治療が必要
HbA1c (NGSP)	5.6%未満	5.6%以上 6.5%未満	6.5%以上
HbA1c (JDS)	5.2%未満	5.2%以上 6.1%未満	6.1%以上

HbA1c(NGSP):平成24年4月から日常臨床で用いられている。
HbA1c(JDS):平成23年度以前あるいは平成24年度まで特定検診で用いられる。

始めよう！生活改善！！

平成24年度から
糖尿病の診断基準が
変わります。

予防のための食習慣のポイント

野菜・海草・きのこ類
食物繊維を
摂取しよう！

食物繊維は食後の血糖値の上昇を緩やかにします。積極的に摂取しましょう！



いつものご飯に
+ 1品

予防のための
食習慣
生活習慣

のポイント

よくかんで
ゆっくり
食べる！

意識して
身体を
動かす！

十分な
睡眠を！

喫煙者は
一刻も早く
禁煙を！

ストレスは
早めに解消！

できることから
始めましょう！