

# 長野県民は 血糖値が高い?



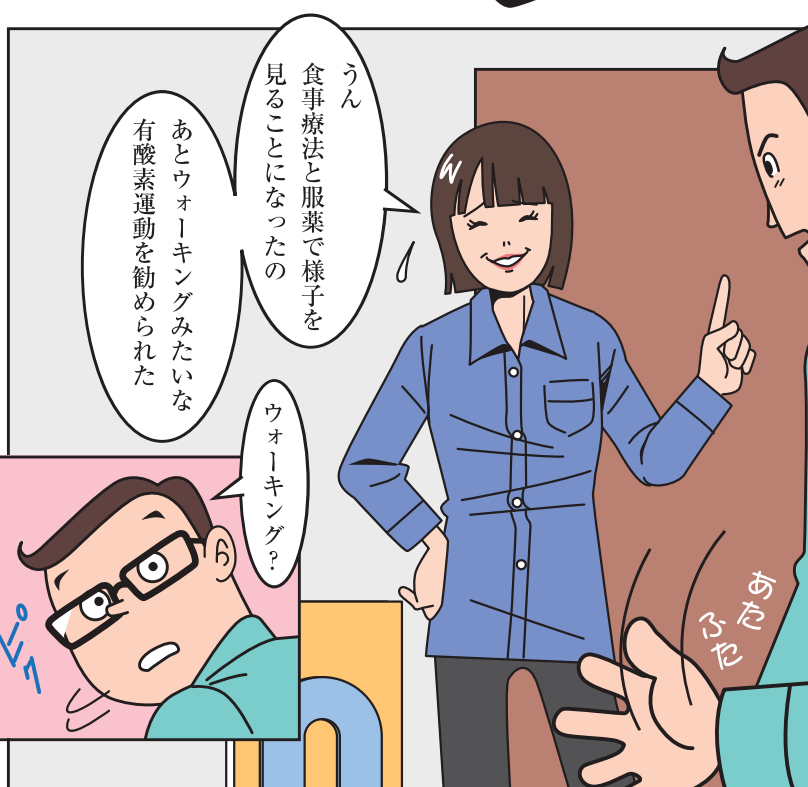
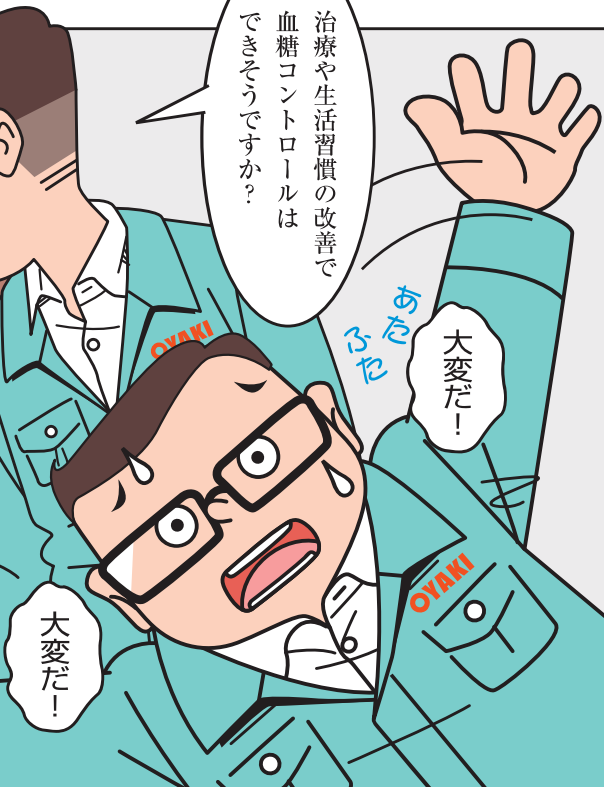
健診結果を持って病院で受診したら  
お医者さんから「かなり危ない状況だ」って  
言われちゃったあー

ねえー  
けんぽ兄弟

かみこしげ あまひ  
上高地 梓 (42)

甘いものが大好きで血糖値がかなり高い  
健診の結果「要治療」であったが何かと理由をつけて  
医療機関で受診をしていなかったところ  
保からの熱いお説教を受けて医療機関での受診を決意

マヂですかあ〜?



治療や生活習慣の改善で  
血糖コントロールは  
できそうですか?

うん  
食事療法と服薬で様子を  
見ることになったの

あとウォーキングみたいな  
有酸素運動を勧められた

ウォーキング?



大変だ!

大変だ!

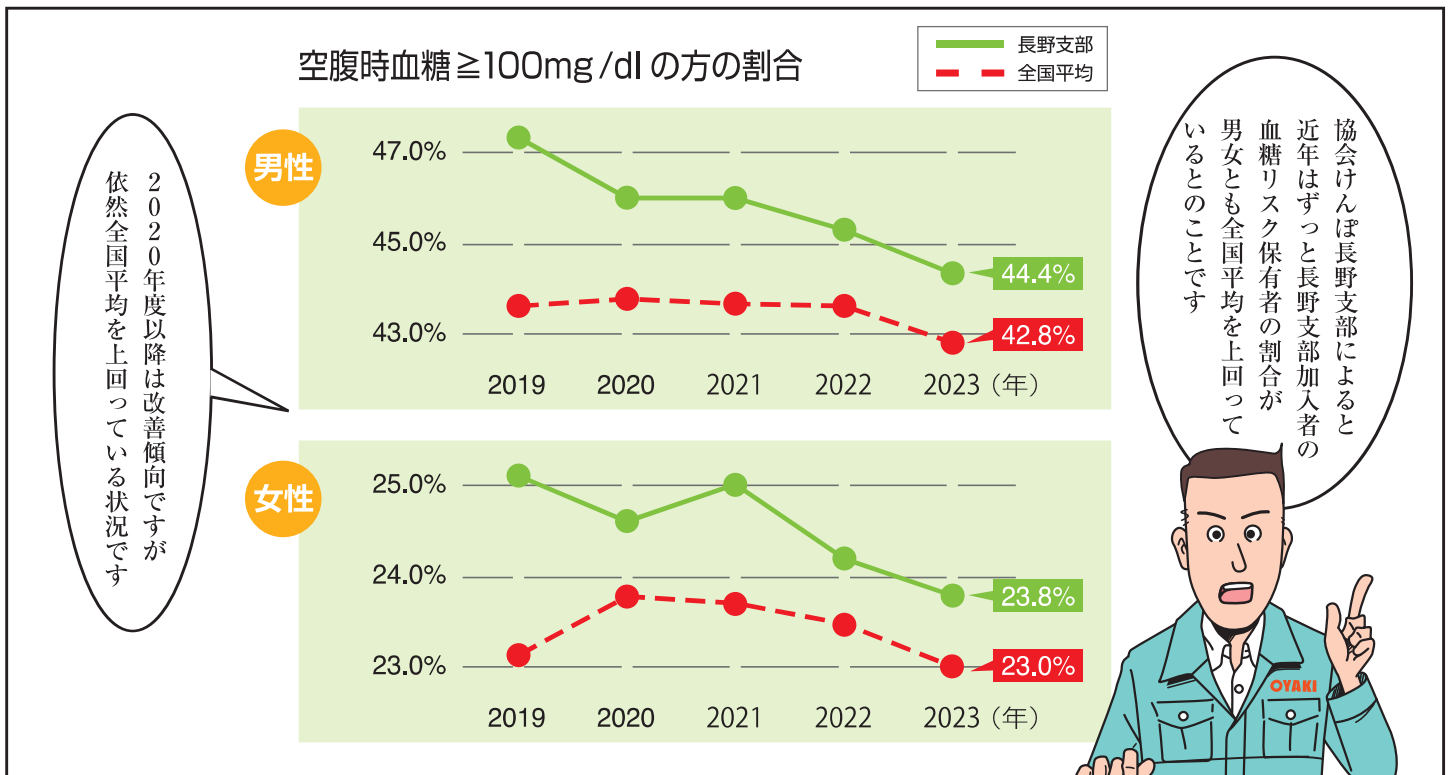
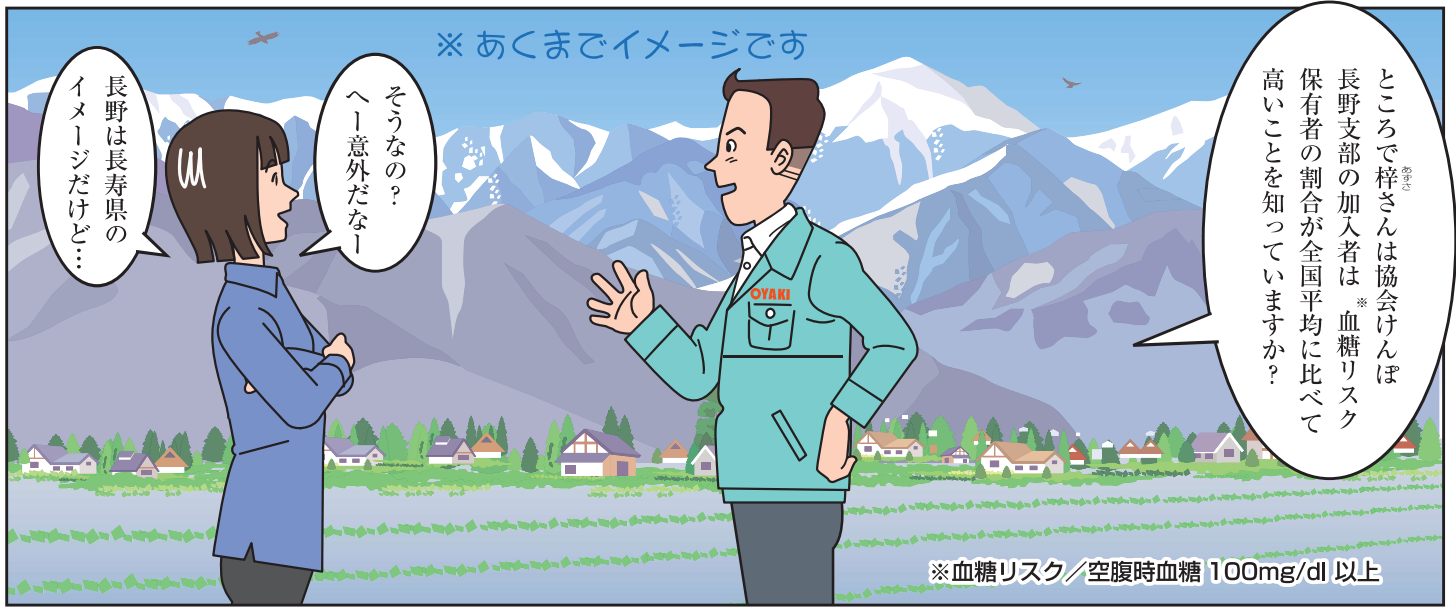
ふたふた



これらの恐ろしい合併症を引き起こさないよう糖尿病は早期発見・早期治療が重要! そのためにも毎年の健診受診がとても大切です

- 視力の低下や失明を引き起こす網膜症
- 腎臓が機能しなくなり人工透析が必要になる腎症
- 脳の血管が詰まって起こる脳梗塞
- 心臓の血管が狭くなる心筋梗塞 等

糖尿病の合併症には次のようなものがあります



血糖値を基準内に保つために  
まずは身近なことから...

- 朝食を食べる
- 食事の際はサキベジ®  
を心掛ける
- 腹八分目を心掛ける
- 就寝前2時間以内の  
食事は控える
- 近場への移動の際は  
車を使用せず徒歩にする

職場の仲間とチームを組んで  
他の参加者と歩数や体重の減少率を競い合うので  
とても盛り上がりやすいよ!

「信州ウォーキング」の特徴

- 歩数表示(事業所・チーム・個人)が競争意識を高めます!
- 歩数表示(事業所・チーム・個人)が競争意識を高めます!
- 歩数表示(事業所・チーム・個人)が競争意識を高めます!

長野県では、県民の健康増進を図る運動  
「信州ACE(エース)プロジェクト」の一環として毎年9月～11月にかけて  
ウォーキングイベントを実施していますので、  
職場のみならず参加するのもおススメ!

2025年  
エントリー受付期間 6/16(日)～8/25(日)  
実施期間 11/30(日)

信州ACEプロジェクト  
2025年ウォーキング大賞

「信州ウォーキング大賞」については  
毎年6月頃からエントリーが始まるので  
長野県のホームページや協会けんぽの広報を  
チェックしてください

さ...三人で?

なんだか楽しそうね  
三人でチームを組んで  
私たちも参加してみようよ!