



ミルクちゃん

ミルクの父



でも、元気じゃない。大丈夫でしょ？  
大袈裟なんだから…

お父さんは、病気になるんだ…。  
糖尿病なんだ…

あなたは…  
**糖尿病予備軍**  
です。  
気を付けましょう！

空腹時血糖値：115mg/d l  
ヘモグロビンA1c：6.3%

高めだよ！

高めだよ！

健康診断の結果が  
返ってきたから  
病院に  
行ったんだけど…

**健康診断結果**

年齢：56歳 性別：男  
身長：168cm 体重：75kg  
体脂肪：28%  
血压：130/85  
空腹時血糖値：115mg/d l



**合併症**

- ① 神経障害
- ② 網膜症
- ③ 腎症
- ④ 歯周病
- ⑤ 壊死(えし)
- ⑥ 脳血管疾患
- ⑦ 虚血性心疾患

糖尿病は怖いんだよ！  
今、症状がなくても、  
そのままにしていると  
大変なことになるんだ！

お父さんは、  
お医者さんに  
教えてもらったんだ！



**糖尿病予防のために…**

- ① 食事  
主食・主菜・副菜をそろえて、  
バランスよく、腹8分目、  
3食規則正しく食べる。
- ② 運動  
まずは今より10分多く  
体を動かしてみよう！  
**適正体重を維持しましょう！**