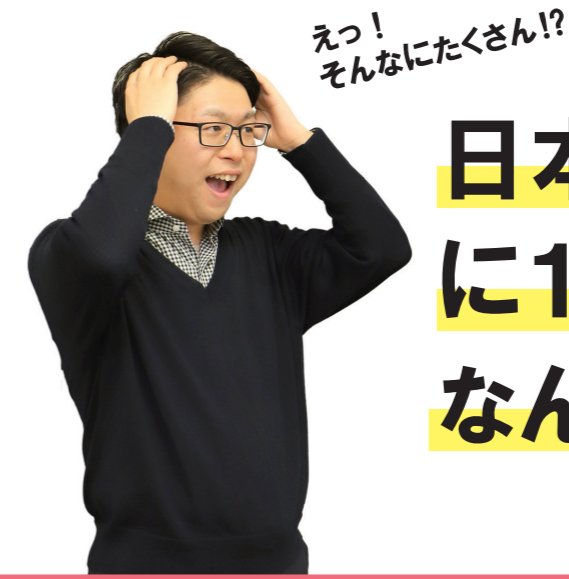


# あなたも 糖尿病予備群？



日本人の約8人に1人が糖尿病なんです!



今日から生活習慣を改善して、糖尿病を予防しよう!



\Point/  
**1** すぐにできる!  
食習慣を改善しよう

間食は適量を! 1日の目安は「手の平1つ分」

\おまんじゅうなら1個 または りんごなら半分 /



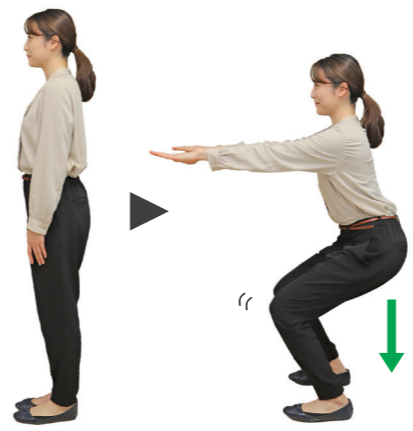
※一般的に、間食200kcalや果物100gとされています。

\Point/  
**2** 予防には運動の継続がカギ!  
無理なく楽しく運動しよう

筋力や代謝を増やす  
レジスタンス運動

糖や脂肪などを燃やす  
有酸素運動

疲れを残さない!  
運動前後のストレッチ



スクワット、ダンベルなど



ウォーキングなど



ストレッチ、ラジオ体操など

## 市民公開講座でもっと詳しく!

日時 2月20日(木) 14:00~ 会場 ホテルハマツ

内容 講演「郡山市の糖尿病対策について」「糖尿病を重症化させないために」、運動療法の実演

問・申込 郡山市地域保健課 ☎024-924-2900に電話または、FAX 024-934-2960で



詳しくは、  
ウェブサイトをご確認ください



「SDGs未来都市こおりやま」として、市民の皆さんの健康増進に努めます!



郡山市は、糖尿病ケアの革新をリードしてきた製薬会社であるノボ ノルディスクファーマ(株)、県立医科大学とタッグを組み、「郡山市を日本一健康な都市に」の理念を掲げて、糖尿病対策についての研究を進めています。

郡山市