

※八尾市では 約３人に２人は
　血糖値が高いといわれています

そんな会話、していませんか・・・？



15～30分 おしゃべりしながらウォーキングも立派な運動

自分自身の身体を知ろう

健診を受けたら
ヘモグロビンエーワンシー HbA1c値を確認！
5.6%以上は要注意 !!

40歳を過ぎたら年に
1度は健診を受診し
数値を確認しましょう！

※HbA1c は過去約１～２か月の間の血糖値の
平均がわかる糖尿病の指標の検査値です。

八尾市糖尿病予防集中キャンペーン

「身体を動かして糖尿病を予防しよう」

- エレベーターを使わず階段に
- 電車はひと駅手前で降りて歩いてみる
- 歩く時は歩幅を大きく
- 座る時はお腹をギュッ！腹筋と美姿勢意識

運動により筋肉を使うことで
血糖コントロールの改善効果が期待できます！

八尾市
健康まちづくり科学センター
072-994-0665

このチラシは「八尾市健康まちづくり共創協定」にもとづき、創造社デザイン専門学校の学生さんがデザインしました