

糖尿病を 予防しよう

生活習慣病の一つである糖尿病は、脳梗塞・心筋梗塞など、さまざまな**合併症**を引き起こす病気であるにもかかわらず、初期症状がほとんどありません。糖尿病を早期発見するには、健診などで定期的にチェックすることが重要です。

自覚症状がないからと放置して、重症化すると、**人工透析**が必要になるなど、心身はもちろん、仕事や家計など、生活にも大きな負担がかかります。



医療とくすりは

上手に利用しよう

病院やくすりを上手に利用することは、健康のみならず医療保険制度を守ることに繋がります。

同じ症状で病院を転々とする「**はしご受診**」は、**初診料を何度も払う**ことになり、さらに、同じ検査を繰り返し行くと**体への負担**も大きくなります。

また、飲み合わせが悪いくすりや同じ成分のくすりを重複して服用すること※により、副作用が起きたり、飲み忘れ、飲み間違いが生じるおそれがあります。

※多剤服用(ポリファーマシー)



まちがった使い方?

それってもしかして...

Let's みんなで正しい知識を知って、適切に利用

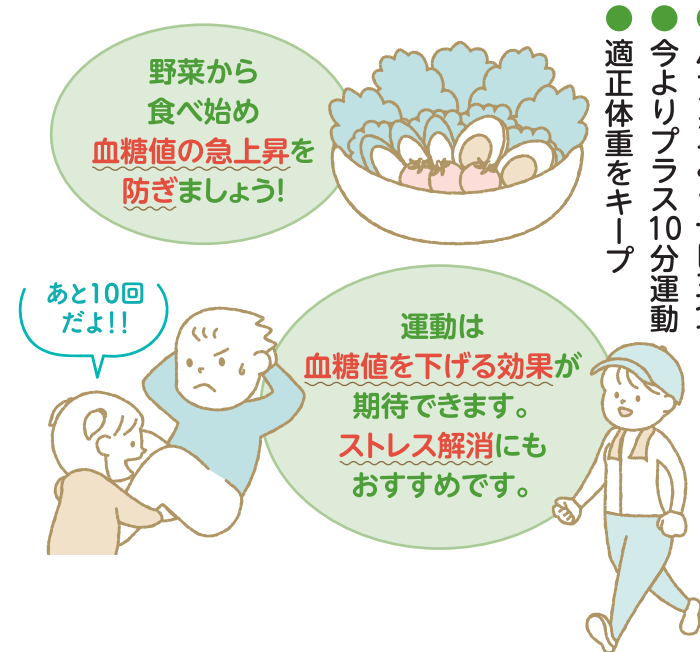
振り返ってチェック!!

Let's みんなで生活習慣の改善&早期発見・早期治療

生活習慣をふり返る

糖尿病の予防・治療には、**生活習慣を改善**し**内臓脂肪を減らす**ことが肝心。肥満になると糖尿病の**発症率が5倍**になります。

- バランスよく一日三食
- 今よりプラス10分運動
- 適正体重をキープ



楽しみながら健康づくり!!

マイチャレかがわ!

小学生以上の香川県民限定で参加できる健康ポイント事業です。健康活動でポイントがたまり、一定の健康ポイント数を達成すると、抽選でプレゼントが当たったり、県内のサービス協力店で特典が受けられます。



詳しくはこちら▶▶▶

マイチャレかがわ! 検索

「特定健診」を受ける

日本人の死因の半数以上を占める生活習慣病予防のため、**40歳から74歳**を対象に行われる「**特定健診**」。静かに進行する糖尿病の**早期発見**につながります。

健診には**期限**があります。**早めに受診**しましょう。

"特定健診のお知らせ"が届いてるよ!

「特定保健指導」を受ける

生活習慣の見直しで病気予防の効果が大きいと期待できる人には**専門スタッフのサポート**があります。

若い人も健診を受ける

手遅れのリスクははかりません。**年齢に関係なく健診**が必要です。

早めに行かなくちゃ!

治療は継続する

糖尿病は治療を中断すると**合併症のリスクが約3倍**！継続することが大切です。

三大合併症の

- ・糖尿病性網膜症
- ・糖尿病性腎症
- ・糖尿病性神経障害

リスク **約3倍**

参考：「香川県平成28年度糖尿病実態調査の概要」

ご存知ですか?

●リフィル処方箋

決まった期間に、繰り返し(上限3回)使える処方箋。医師の判断で発行されます。正しく服用しましょう。

●セルフメディケーション税制

軽い体調不良などに、特定の**市販薬**(OTC医薬品)を購入すると所得控除が受けられます。

詳しくはこちら▶▶▶

セルフメディケーション税制 検索

くすりは処方を守って飲みきる

医師が処方した薬は、飲み残しのないよう、飲みきり、病気を完治させましょう。

子どもがかぜをひいたとき、「**抗菌薬(抗生剤)を飲んだら安心**」と思いませんか?

抗菌薬は細菌と闘うくすり。ウイルスが原因のかぜには効きません。また、菌に耐性ができ、本来に必要なときに効かなくなってしまうことも。抗菌薬は医師の指示どおり服用しましょう。

ジェネリック医薬品を利用しよう

「**ジェネリック医薬品**」(後発医薬品)は、安全性も効果も新薬と同じで、より低価格です。

安全+安心



電話相談についてはウラ面へ。