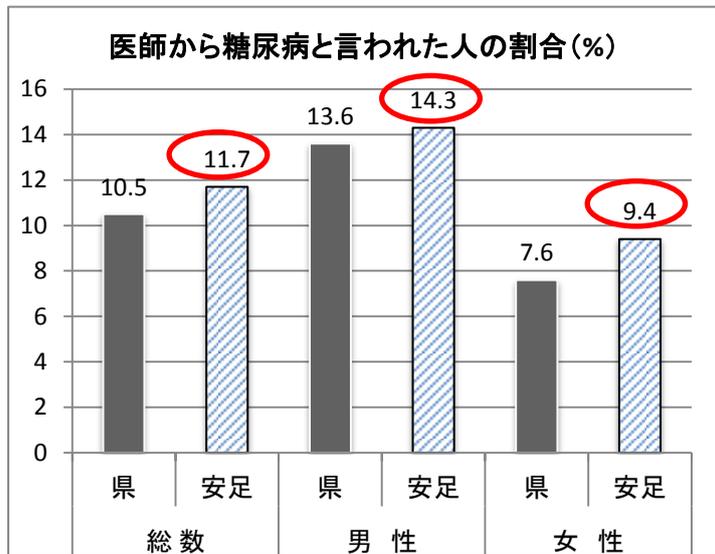




# 11月14日～20日は**全国糖尿病週間**です

## ～足利市・佐野市の状況～



出典：平成21年度県民健康・栄養調査

### ☆糖尿病予防のポイント☆

- 野菜を1日350g以上目標に！
- 決まった時間にゆっくり食べる！
- 3食バランス良く！
- 薄味を心がける！
- 身体を動かす！
- お酒の飲み過ぎに注意！
- 禁煙に努めましょう！
- 健康診断を受けましょう！



足利市・佐野市は糖尿病と指摘された人が多い地域です！！糖尿病は初めのうちは自覚症状がほとんどありませんが、放置すると、網膜症や腎症、神経障害など全身に様々な症状が現れます。