

# もしかして糖尿病？



## 糖尿病の症状は？

尿の量が多くなる  
(多尿)



とても喉がかわく



体重が減る



疲れやすくなる



## 糖尿病の3大合併症

し

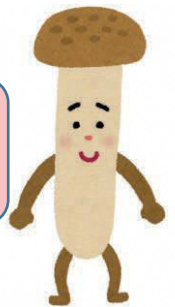
・神経障害

め

・眼(網膜症)

じ

・腎症



## 糖尿病を防ぐには？

からだを動かす  
ウォーキング



バランスのいい食事



週に1~2日は



禁煙する



ストレスと上手に  
つきあう



年1回の健診



### 70周年記念講演会のご案内

日 時 平成31年3月13日(水)

14:00~16:00(予定)

会 場 金沢公会堂 講堂

詳しく知りたい方は

内 容 糖尿病に関する講演会 金沢区幸せお届け大使 ぼたんちゃん

講 師 県立循環器呼吸器病センターの医師等

※申込不要。直接会場にお越しください。