

# 糖尿病は一度発症したら 一生付き合っていく病気です。

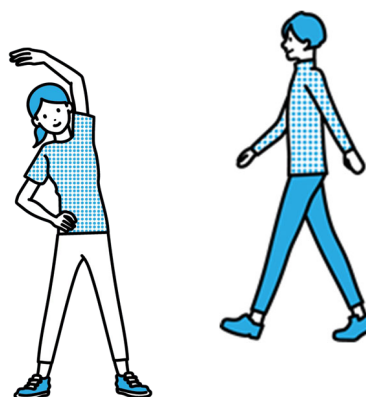
血糖値が高い状態が続くと、何も症状はなくても、動脈硬化が進んでいきます。

しかし、糖尿病の進行は、生活習慣の改善で予防できます！

野菜を食べよう  
野菜から食べよう



食事の30分後から  
軽い運動



糖尿病とうまく付き合うための  
生活改善のポイント

歯周病予防で  
糖尿病進行も予防



定期的に受診を

