

11月14日は

ワールドダイアベティスデイ  
(世界糖尿病デー) です



奈々鹿  
nanaka  
ナナカ

(奈良県広報担当 VTuber)



world diabetes day  
14 November

糖尿病は初期段階では自覚症状がありません

---



知らない間に合併症に！

この機会に糖尿病について考え、  
予防に向けた一歩を踏み出してみましょう。



world diabetes day  
14 November

## 糖尿病になりやすいのは…

- ★肥満（BMI 2.5以上）
- ★運動不足
- ★40歳以上
- ★血縁に糖尿病の人がいる
- ★運動不足妊娠時糖尿病、巨大児出産の経験者 など

## 健康的な生活習慣を意識することが重要です。

- ★適切な食生活
- ★適度な身体活動
- ★運動習慣 など

実は奈良県民の約6人に1人が  
糖尿病・糖尿病予備軍です



(奈良県広報担当  
VTuber)

奈々鹿  
nanaka  
ナナカ



world diabetes day  
14 November

# 健康診断を受診しましょう。

健康診断は糖尿病発見の第一歩です。

体の異変を感じた時には、症状が進行している場合があります。  
自覚症状がない方も、健康診断を毎年受診して予防しましょう。



(奈良県広報担当  
VTuber)

奈々鹿  
nanaka  
ナナカ



←  
←  
ワールドダイアベティスデイに  
関する詳細はこちら