

が重要です。毎年1回は健診を受け、1年ごとの変化を見ていきましょう。

肥満・高血圧・脂質代謝異常・糖尿病などは、動脈硬化を引き起こしやすいリスク因子です。これらの生活習慣病はじわじわと進行し、動脈硬化を悪化させます。より若い段階から指摘されているほど動脈硬化は進み、将来的に心臓や脳の病気を発症する確率が上がります。

動脈硬化による病気のリスクを減らすためにも、食べ過ぎや運動不足、喫煙などの生活習慣を見直し、適正体重の維持・管理を心がけましょう。



## 受診が必要な方は

健診結果に、

「要再検査」

「要精密検査」

「要治療」

という項目はありますか？  
該当のある方は、たとえ症状がなくてもそのままにせず、まずは医療機関を受診しましょう。受診の際は、健診結果を持参してください。

せっかく受けていただいた健診ですので、結果が届いたら必ず目を通してみてください。また健診結果は、大切に保管しましょう。そしてあなた自身の健康の維持のためにも、大切な家族のためにも、病気の予防・早期発見・早期治療につなげましょう。

## 下伊那厚生病院 糖尿病患者会 『いきいき会』令和8年度スケジュール

### 11月 世界糖尿病day

世界糖尿病dayに合わせて、病院正面玄関をブルーライトアップします。10日間ほど行う予定です。



### 10月

『いきいきだより』の発行をします。

下旬には、地域の健康祭りへ出店します。きのこ配ります！



### 8月

『いきいきだより』の発行をします。夏にちなんだ医療記事やちょっとした息なコラムなど掲載予定です。



### 6月 Start!

毎年マレットゴルフなど、外でできる運動教室を行ってきましたが、暑さが厳しいので院内での実施になりそうです。



### 2月

院内での運動教室を予定しています。昨年はモルックで盛り上がりました。今年も、ニュースポーツをたのしみましょう！



### 12月

『いきいきだより』の発行をします。冬にちなんだ医療記事や、食について掲載していくと思っています。



いきいき会は、

1. 糖尿病やその治療について正しく理解できる
  2. 療養方法を学び、実践ができる
  3. 良好な血糖コントロールで合併症や病状の悪化を防ぐ
  4. 患者同士の意見交換や情報交換ができる場所となる
- を目的として活動しています。

当院の患者さんであれば誰でも無料でご参加いただけます。入会をご希望の方は当院健康管理課(林)へご連絡ください。

TEL.0265-48-8100(直通)