**あなたは以下の項目がいくつあてはまりますか？**

**糖尿病は一度かかると完治が難しいうえ、重症になるとさまざまな合併症に陥る恐ろしい病気です。また、服薬やインシュリン注射、食事コントロールなどの厳しい生活管理が一生つきまといます。糖尿病を引き起こしやすい以下の症状に覚えがあるかないかをチェックしてみましょう。**

**★血糖値が高いと言われたことがある □はい □いいえ**

**・肥満気味である □はい □いいえ**

**・高血圧といわれて、薬を飲んでいる □はい □いいえ**

**・糖尿病の親、兄弟・姉妹がいる □はい □いいえ**

**・40歳以上である □はい □いいえ**

**・外食が多い □はい □いいえ**

**・野菜をあまり食べない □はい □いいえ**

**・あまり運動をしない □はい □いいえ**

**・わずかな距離でも車に乗る機会が多い □はい □いいえ**

**・妊娠時に尿から糖が出たと言われた □はい □いいえ**

血糖値が高いと言われたことがある方、またはそのほかの項目がいくつか

あてはまる方は、糖尿病の可能性が高いので、生活習慣に気をつけ、定期

的に検査を受け、合併症を起こさないようにしましょう。

糖尿病対策推進会議（日本医師会・日本糖尿病学会・日本糖尿病協会）提供

チェック日：　　　　年　　月　　日