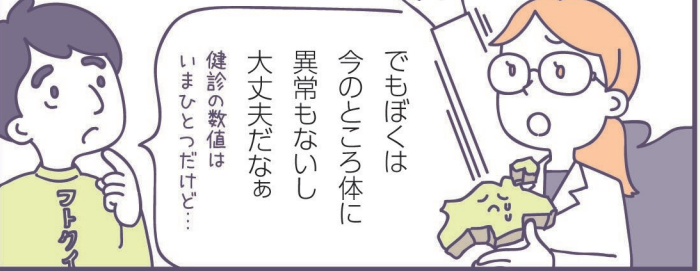


と糖尿病を予防しよう

香川県は、糖尿病の受療率や死亡率が全国平均と比べてとても高いってご存知ですか？

(2022年10月時点)
死亡率 全国ワースト**2位**
受療率 全国ワースト**4位**

※人口10万人あたりでどれだけの割合の人が入院や通院で医療を受けたかを示すもの
 出典:かがわ糖尿病予防ナビ 香川県の現状「糖尿病死亡率・受療率について」



糖尿病は症状が分かりにくく、脳梗塞・心筋梗塞など、さまざまな**合併症**を引き起こす可能性があります。あるんです。

「自覚症状がないから大丈夫」と思っていると**重症化**してしまつことも…

放置してはいけない糖尿病の初期症状!

初期症状
 ・喉が渇く
 ・疲れやすい
 ・食べているのに体重が減る

重症化すると、人工透析や**食事制限**が必要になるなど心身や生活に大きな負担がかかるんですよ!!

高合併症や感染症のリスク
 ・脳梗塞・肺炎など

増治療費の負担

では、「こちらを」
 いらしてください

糖尿病を放置すると、心筋梗塞や脳卒中など命にかかわることも。まずは、予防や早期発見につなげましょう。

特定健診を受ける

特定健診は生活習慣病予防のために40歳〜74歳の人を対象にした検査です。糖尿病は健診で見つけることが多く、静かに進行する病気です。早期発見し、重症化を防ぐためにも**期限内に受診**しましょう。

特定保健指導を受ける

特定健診の結果、糖尿病予備軍と診断された方は医師や保健師、管理栄養士などの**専門家から生活習慣改善のサポート**を受けられます。日々の暮らしを見直しましょう。

若い人も健診を受ける

健康に自信がある方も定期的に受診し、いつまでも健康を保ちましょう。

治療は継続する

糖尿病の治療を中断すると、**合併症のリスクが約3倍に**。治療はしっかり受けましょう。

糖尿病性網膜症	13.6%
糖尿病性腎症	5.1%
糖尿病性神経障害	3.6%
糖尿病性神経障害	1.1%
糖尿病性神経障害	6.4%
糖尿病性神経障害	2.1%

出典:香川県平成28年度糖尿病実態調査の概要

楽しみながら健康づくり!!

まいにち健康チャレンジ!

マイチャレンジガガわ!

小学生以上の香川県民限定で、参加できる健康ポイント事業。健康づくりの目標を自分で決め、毎日達成することで「健康ポイント」がたまり、抽選でごほうびを貰えたり、県内の事業協力店で特典サービスが受けられます。

詳しくはこちら

生活習慣を振り返る

- バランスよく一日三食
- 今よりプラス10分運動
- 適正体重を維持

運動は血糖値を下げる効果が期待できます。ストレス解消にもおすすめ!

食事は野菜から! 血糖値の急上昇を防ぎます。

薬を正しく使おう



こんな使い方に心当たりありませんか?

お薬手帳なりどれでもいいか。今日は「お薬」を持って行く。

お茶しかないしこれで薬飲んじゃおう

何年前の薬だけ大丈夫?

ちょっと待って!

薬は効果がある一方で、副作用という「リスク」もあります。お薬手帳を活用し、適切に管理や服用をしましょう。

- お薬手帳は一人一冊
- お薬手帳は一人一冊にして病院や薬局に必ず持参しましょう。
- 薬の服用歴を確認し重複やトラブルを防ぎます。情報を正しく伝えるためにもお薬手帳は一人一冊にして病院や薬局に必ず持参しましょう。
- 気になることは医師・薬剤師へ相談
- 多くの種類の薬を飲んでいたり、思わぬ副作用が出たり、飲み忘れや飲み間違いが起ることも。薬を服用して不安を感じる場合は**医師や薬剤師に相談**しましょう。リフィル処方によるお薬は正しく服用しましょう。
- ジェネリック医薬品を活用する
- 「ジェネリック医薬品」とは、新薬と同じ成分や効果が認められた、より安価な薬です。医師や薬剤師に相談し活用しましょう。
- 新薬より3〜5割ほどの価格
- 厚生労働省の基準をクリアし安心
- セルフメディケーションに取り組み
- 自身の健康に責任を持ち、軽い体調不良は自分で手当てすることです。普段から健康意識を持って生活しましょう。また、OTC医薬品(市販薬)を活用すると特定の医薬品購入に対し「セルフメディケーション税制」が利用できます。



こんなかかり方をしていませんか?

念のため別の病院も受診しておこう

昨日も診てもらったけど今日も来たよ

日中忙しくて夜しか時間がないから…

ちょっと待って!

必要以上の受診や検査は医療にも体にも負担をかけます。状況に合わせ、医療機関や受診時間を選ぶようにしましょう。

- かかりつけ医を持つ
- かかりつけ医は病歴や体質をよく把握し、日常的な診療や健康管理を行ってくれる身近なお医者さん。必要に応じて専門医へ紹介状も書いてくれるので、大きな病院を受診する前に、まずはかかりつけ医に相談しましょう。
- 必要以上に受診しない
- 病院を変えるたびに**初診料**が必要になります。また、検査や薬の重複は体の負担になることも。同じ病名やケガで複数の病院にかかる「**はしご受診**」は控えましょう。
- セカンドオピニオンとは「はしご受診」は違います。
- 「セカンドオピニオン」は治療方針について、主治医とは別の医師の意見を聞くこと。病院や医師を変えるために行つものではありません。
- 診療時間内に受診する
- 緊急時を除いて、休日や夜間の受診は控えましょう。緊急がどうか迷ったときは、裏面の「香川県救急電話相談」へご連絡ください。
- 健康と医療との付き合い方が得意になつたよ

税制の詳細はこちら

セルフメディケーション税制 検索