

# 毎日の小さな運動で 糖尿病予防を始めよう！



## 糖尿病

・「糖尿病が強く疑われるもの」の割合は  
**男性18.1% 女性9.1%**とされています

・糖尿病になると様々な合併症を引き起こします  
(神経障害、網膜症、腎症、脳血管疾患、心疾患、がん等)

適切な運動が、糖尿病の発症予防に役立ちます。

## 適切な運動方法

### ウォーキング+筋力トレーニングが効果的

#### ○適切な運動量

65歳以上：1日40分 6000歩/日  
65歳以下：1日60分 8000歩/日



#### ○筋力トレーニング



<スクワット>

<足上げ>

<足こぎ運動>

皆様の健康づくりに役立てられる情報を随時  
展開していきます！



リハビリテーション科 SDGsワーキング

