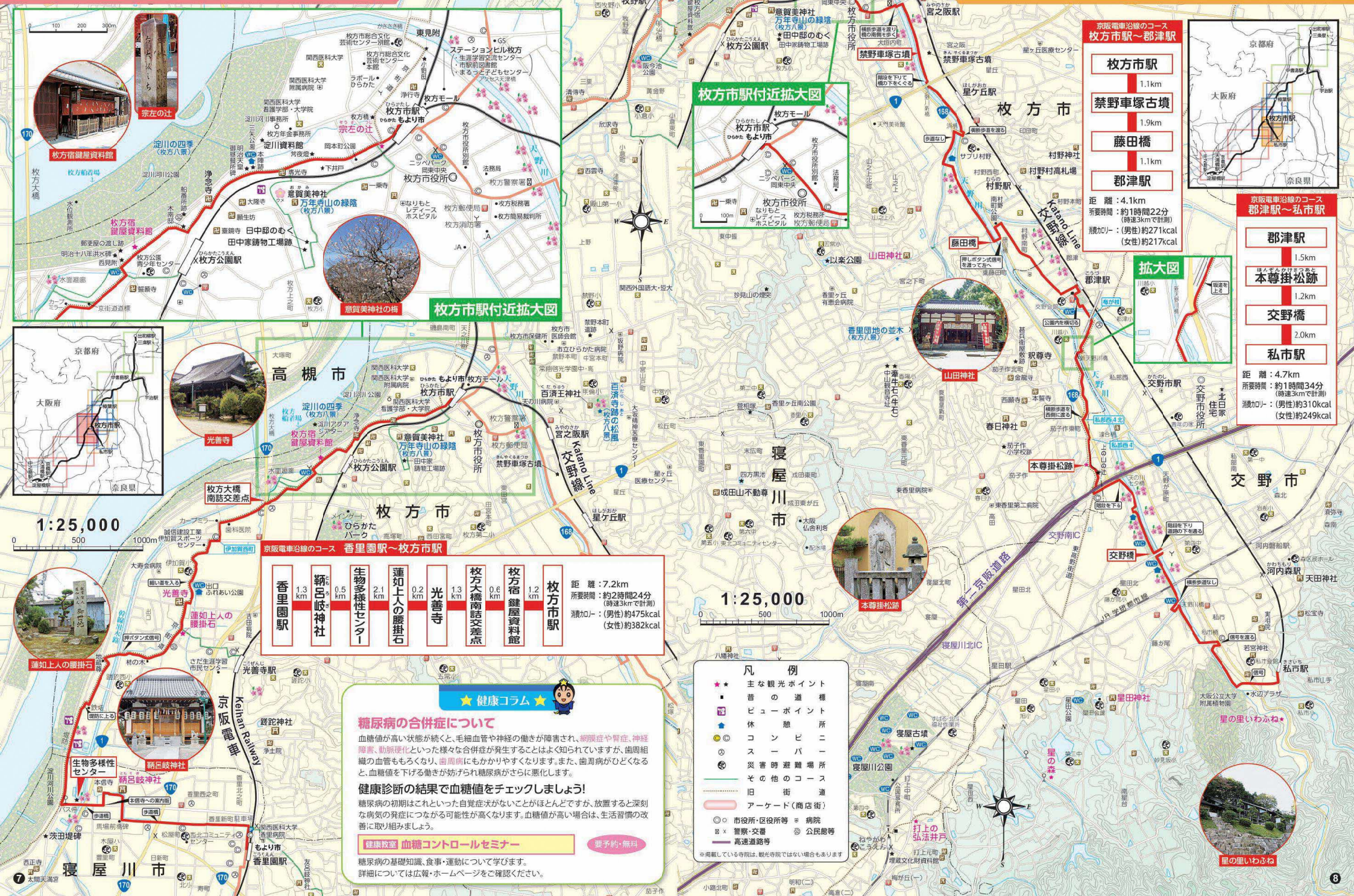
京阪電車沿線のコース

香里園駅～枚方市駅(7.2km)

京阪電車沿線のコース

枚方市駅～郡津駅(4.1km)、郡津駅～私市駅(4.7km)



★ 健康コラム ★

糖尿病の合併症について

血糖値が高い状態が続くと、毛細血管や神経の働きが障害され、網膜症や腎症、神経障害、動脈硬化といった様々な合併症が発生することはよく知られていますが、歯周組織の血管ももろくなり、歯周病にもかかりやすくなります。また、歯周病がひどくなると、血糖値を下げる働きが妨げられ糖尿病がさらに悪化します。

健康診断の結果で血糖値をチェックしましょう!

糖尿病の初期はこれといった自覚症状がないことがほとんどですが、放置すると深刻な病気の発症につながる可能性が高くなります。血糖値が高い場合は、生活習慣の改善に取り組みましょう。

健康教室 血糖コントロールセミナー 要予約・無料

糖尿病の基礎知識、食事・運動について学びます。
詳細については広報・ホームページをご確認ください。