

# 糖尿病リテラシー向上キャンペーンソング 「No More 高血糖」

## ★1

糖尿病に気をつけてますか                      自分は平気さ    きっと大丈夫  
油断大敵    自覚症状ない                      合併症が 出てから気がつく

糖尿病を防ぐため              だいじなこと              No More 高血糖  
だいそれたことではないけれど    ちょっとだけ がんばってみようかな

Ah    あたりまえすぎて 忘れちゃうけど              今日までの健康に ありがとう  
人生の旅路    とともに歩こう              明日からもよろしく              たいせつなMy Body

---

## ★2

適度な運動 はじめてみようか                      まずは歩こう    もう少し歩こう  
野菜を多めに    おいしく食べよう              食べる順番も野菜がファースト

糖尿病を防ぐには                      あきらめないこと              No More 高血糖  
今日さぼっても 明日またトライ              ちょっとずつ がんばってみようかな

So    何気ないことで 気づかないけど              今日までの健康は 積み重ね  
人生はつづく    気楽にいこう              明日からもよろしく              たいせつなMy Body

---

## ★3

糖尿病は 早い治療が肝心                      生活習慣    根気強く向き合おう  
合併症にならないためにも                      治療を勝手にやめてはダメダメ

重症化を防ぐには                      続けていこう              No More 高血糖  
思い描く 大切な人                      この先も がんばってみようかな

Ah    あたりまえすぎて 忘れちゃうけど              今日までの健康に ありがとう  
人生まだまだ 夢があるから

So    何気ないことで 気づかないけど              今日までの健康は 積み重ね  
人生はつづく    気楽にいこう              明日からもよろしく              たいせつなMy Body