

# 糖尿病を 予防しよう!

11月11日(月)～17日(日)は  
糖尿病予防週間

糖尿病は生活習慣病の代表的な疾患です。40歳以上では、男性の3人に1人、女性の4人に1人がかかっているか、もしくは予備軍とされています。

健康福祉課健康係 ☎ 251146

## 効果的な歩き方



歩幅をできるだけ広げて  
後ろ足の親指で地面を蹴るように

※辛いと感じた時は無理せず通常の歩きかたに戻しましょう

## 糖尿病とは

糖尿病は、血液中のブドウ糖(血糖)を筋肉などの細胞に取り込んで活動エネルギーにしたり、肝臓に蓄えたりして血糖値を下げる働きのある「インスリン」というホルモンの不足や働きの低下が原因で、血糖値の高い状態が慢性的に続く病気です。

糖尿病は自覚症状がほとんどないため、気付かないうちに病気が進行してしまう恐れがあります。血糖値の高い状態が続くと神経障害・腎症・網膜症などの合併症を引き起こします。また、心筋梗塞や

## バランスよく食べよう



主食  
+ 主菜1品  
+ 副菜2品

このようにすると  
バランスのよい献立になります。

## 糖尿病予防のポイント

### 食事編

- 1日3食、よくかんで食べよう
- 主食・主菜・副菜をそろえ、バランスのよい食事を取ろう
- 野菜をたっぷり(1日350g以上)取ろう
- 薄味を心がけよう
- 脂っぽいものは食べ過ぎない
- お菓子やジュースなどの甘いものを控えよう
- アルコールは適量で(ビールなら中ビン1本、日本酒は1合が目安)、週2日は休肝日を設けよう

### 運動編

- ウォーキングなどの運動を定期的に行おう(1日30分程度で少し汗がにじむ程度の運動がおすすめ)
- ウォーキングのポイントを紹介(写真を参照)
- 日常生活で体を動かすよう

脳血管疾患も起こしやすくなります。

糖尿病にはいくつかのタイプがありますが、日本人に多い2型糖尿病は食事や運動などの生活習慣が関係しています。この機会に生活習慣を見直して、糖尿病を予防しましょう。

## 早期発見のために

1.6m × 1.6m × 22 = 56.3kg

にしよう(少し早めに歩く、階段を使う、近い距離の外出は車を使わず歩くなど)

● 標準体重を知ろう

身長(m) × 身長(m) × 22 = 標準体重

※例えば、身長160cmの場合

病気の兆候を見逃さないために、年に1度は健康診断を受けて、自分の健康状態をチェックしましょう。

市では糖尿病予防教室や減る脂い栄養教室を開催します。一緒に楽しく健康づくりに取り組みましょう。

## 糖尿病予防教室

とき 11月13日(水)

ところ 保健福祉センターひだまり

内容 糖尿病予防の話と手軽にできる運動など

減る脂い栄養教室

とき 12月11日(水)

ところ 保健福祉センターひだまり

テーマ 糖尿病予防の食事

くわしくは、広報とば10月16日号6ページおよび11月16日号をご覧ください。