

糖尿病は、生活習慣を見直し早期から予防することが大切です。下記の予防法を参考にご自身の健康管理にお役立てください。（※すでに治療中の方は主治医にご相談ください。）


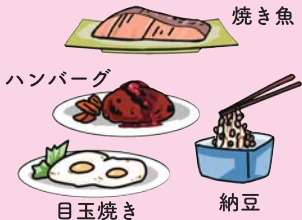

糖尿病予防の三本柱

1. 肥満の解消

肥満【BMI（体重kg÷身長m÷身長m）が25以上】であればまず減量しましょう。肥満の状態が長く続くと、糖尿病への移行が早くなります。

2. 食生活の改善

1食に「主食」「主菜」「副菜」をそろえましょう。量とバランスが大切です。

主食	主菜	副菜	<p>野菜は、毎食 たっぷりと！</p> <p>色々な種類の食品を 食べましょう！</p>
 <p>炭水化物</p>	 <p>たんぱく質</p>	 <p>ビタミン・ミネラル</p>	

- ① 1日3食規則正しく、欠食やドカ食いは避けましょう。⇒ 食後高血糖を防ぎます。
- ② 食べる順番を意識し、副菜からゆっくりよくかんで食べましょう。⇒ 急激な血糖値の上昇を防ぎます。
- ③ 甘いもの、油っこいものは少量でも高エネルギー！適量を楽しみましょう。
- ④ アルコールの飲み過ぎに気をつけましょう。アルコールにもエネルギーが含まれます！

3. 運動習慣を身に付ける

ウォーキングなどの「有酸素運動」は、インスリンの働きをよくなり、血糖コントロールがよくなります。また、「有酸素運動」にスクワットなど筋肉に負荷をかける「レジスタンス運動（筋力トレーニング）」を週2～3回組み合わせると良いでしょう。

ウォーキングは1回15～30分間、1日8,000歩～1万歩を目指しましょう。

日常の中でこまめに動くことも大切です。まずは10分多く動くことから始めましょう。

食事・運動・生活改善・糖尿病負荷検査についての相談窓口

- 食事や運動などについて、お住まいの市町の保健師や管理栄養士に相談ができます。
- 表紙の「**糖尿病危険度チェック**」で、**合計点数70点以上**の方は、糖尿病早期発見のため、熊野市・御浜町・紀宝町が実施する「糖尿病負荷検査」を受けることをおすすめします。（※対象が限定されていますので、詳しくは下記の市町担当課にお問い合わせください）

市町
担当課

●熊野市役所 健康・長寿課
保健予防第2係
電話 0597-89-3113

●御浜町役場 健康福祉課
健康づくり係
電話 05979-3-0511

●紀宝町役場
健康づくり推進課
電話 0735-32-3700

【監修】JHCO(ジェイコー)四日市羽津医療センター院長 住田安弘

【発行】紀南健康長寿推進協議会（熊野市・御浜町・紀宝町・熊野保健所・紀南医師会・紀南病院）

【改正】平成30年1月

生活習慣病の予防は、

生活習慣を
見直しましょう！

まずは『定期的な健康診査』から

保存して
ください

生活習慣病とは

毎日のよくない生活習慣（食べ過ぎ・運動不足・たばこ・アルコールの飲み過ぎ・ストレス）の積み重ねによって引き起こされる病気です。

代表的な生活習慣病には、糖尿病・脂質異常症・高血圧があり、進行することにより脳卒中や心臓病等につながります。特に代表的な生活習慣病として糖尿病は、治療や自己管理をせずに放っておくと、長い経過をたどって緩やかに進行し、さまざまな合併症を発症します。糖尿病の初期はほとんど自覚症状がありませんので、早期に発見するためには、年1回の定期健康診査を必ず受診しましょう。

太っていなくても、糖尿病になる危険性があります！

糖尿病は早期発見が肝心！

下記のチェック表で、あなたの「**糖尿病危険度**」をチェックしてみましょう。

家族（血縁者）に糖尿病の人がいる。	30点
最近太ってきた。または現在太っている。	10点
運動不足であると感じている。	10点
うなぎ、肉や中華など脂っこいものが大好き。	10点
空腹感が強くなり、食べたくてしょうがない。	20点
体重が4,000g以上の児を出産したことがある。（女性の場合）	20点
妊娠時一時的に尿糖が出たり、軽い糖尿病といわれた。（女性の場合）	20点
検診で尿糖を指摘されたことがある。	10点
医師から「糖尿の気がある」とか「糖尿病の予備軍（境界領域）」と言われたことがある。	30点
40歳以上である。	10点
合計点数	点



合計70点以上の場合、糖尿病の危険信号です！

糖尿病になるとどうなるの？ なにが問題？

次のページをめくって下さい、糖尿病になるまでの詳しい経過をみていきましょう →