遅くない　今日からはじめる　健康づくり

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。

野菜は、毎食たっぷりと！

色々な種類の食品を食べましょう！

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し、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	御浜町役場	紀宝町役場
●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

紀南健康長寿推進協議会

生活習慣病の予防は、まずは『定期的な健康診査』から

生活習慣を見直しましょう！

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はあります！

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点以上の場合は、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 →