



# 糖尿病を予防しよう



糖尿病は、血糖中のブドウ糖が慢性的に多い状態が続く病気です。放置しておくと、全身の血管に障害が起き、網膜症や腎症などの様々な合併症を引き起こします。

八戸市の糖尿病による死亡率は全国平均より高いため、毎日の食生活や運動などの生活習慣を見直してみましよう。

## ～糖尿病予防のための一工夫！合言葉は「うみねこ」～

作：八戸市保健推進員 八戸の健康まもり隊6期生

### う みねこ体操で運動習慣

うみねこ体操って何？

平成26年度に八戸の健康まもり隊2期生によって作成された、健康体操です。DVDの無料貸し出しもおこなっております。

### ね らいは適正体重

自分の体重を計ることで、日々の食事や運動を振り返ることができます。できるだけ同じ時間に計りましよう。

【適正体重の計算方法】

適正体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

糖尿病の正しい知識を得て、  
早期発見・早期治療に取り組みましよう

### み んなで気をつけよう

#### バランスの良い食事

- ①おかしや甘い飲み物は楽しみ程度にとりすぎに注意ましよう。
- ②主食の重ね食べを避けましよう。
- ③よくかんでゆっくり食べましよう。
- ④腹八分目を心がけましよう。
- ⑤時間を決めて3食食べましよう。
- ⑥野菜をしっかりと食べましよう。



### こ としも行こう健康診査

#### 健診の目的

高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の予防や病気の早期発見のため

#### 内容

問診、身体計測、血圧測定  
血液検査（ヘモグロビン・血糖含む）  
尿検査（尿糖含む）など

