

糖尿病を予防しよう

八戸市健康増進計画
第2次健康はちのへ21
みんなで広げよう健康づくりの輪



糖尿病は、血液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、毎日の食事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」～

う みねこ体操で運動習慣

うみねこ体操は、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体操です。

DVDの無料貸し出しや、CDの配布も行っています。

み んなで気をつけよう バランスの良い食事

- ①お菓子や甘い飲み物は楽しみ程度にとり過ぎに注意しましょう。
- ②主食の重ね食べを避けましょう。
- ③よくかんでゆっくり食べましょう。
- ④腹八分目を心がけましょう。
- ⑤時間を決めて3食食べましょう。
- ⑥野菜をしっかり食べましょう。



ね らいは適正体重

自分の体重を測ることで、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測りましょう。

【適正体重の計算方法】

適正体重(kg)=身長(m)×身長(m)×22

こ としも行こう健康診査

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



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



考案：八戸市保健推進員 八戸の健康まもり隊6期生
問合せ先：八戸市保健所 健康づくり推進課 ☎38-0713

