

# 糖尿病を 予防する ために



3. いやいや、体重管理も大事でしょ

4. 健診も忘れないで～

1. 食生活

2. 運動



## 1. 食生活

### 糖尿病予防の食生活6か条

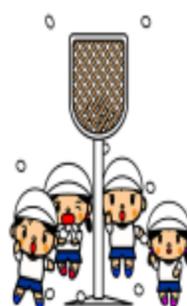
- 第1条 **お** おかしや甘い飲み物はほどほどに
- 第2条 **し** 主食の重ね食べを避ける
- 第3条 **よ** よくかんでゆっくり食べる
- 第4条 **く** 「苦しい～」となる前に！腹八分目
- 第5条 **じ** 時間を決めて3食食べる
- 第6条 **かい** 海草、野菜をしっかり食べる



## 2. 運動

### 糖尿病予防の運動3か条

- 第1条 **うん** 動はできることから。今より1日10分多くからだを動かしましょう。
- 第2条 **どう** どう？私の歩数、足りてる？  
(10分で1000歩。理想は1万歩ですが、無理なく楽しみましょう！)
- 第3条 **かい** 回数の理想は週2回以上。1日30分を目安に。



## 3. いやいや、体重管理も大事でしょ

### 適正体重の計算方法

$$\text{身長} \times \text{身長} \times 22 = \text{適正体重}$$

(m)      (m)                      (kg)

毎日体重を計ることで、日々の食事や運動等のふり返りができるね



## 4. 健診も忘れないで～



### 健診とは

#### 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、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



### 市民のチャレンジ目標(糖尿病)

- ①糖尿病についての正しい知識を持ち正しい生活習慣を心がけます。
- ②年に1回は進んで特定健康診査を受けます。
- ③精密検査は必ず受けます。
- ④糖尿病の人は、治療を継続し、合併症予防に努めます。

八戸市保健所 健康づくり推進課  
成人保健グループ ☎38-0713



八戸市マスコットキャラクター いがぎんズ  
平成30年9月作成