復興へ頑張ろう！みやぎ
むすび丸

健康かわら版

平成２８年１１月発行

No. 97

～第２次みやぎ２１健康プランをすすめましょう～

糖尿病を予防しよう！

＊糖尿病とは、インスリンというホルモンの不足や作用低下が原因で、高血糖が慢性的に続く病気です。

こんなことがあったら要注意！

- □血糖が高いと言われたことがある
- □肥満気味である
- □高血圧と言われて、薬を飲んでいる
- □糖尿病の親、兄弟・姉妹がいる
- □４０歳以上である
- □外食が多い
- □野菜をあまり食べない
- □あまり運動をしない
- □車に乗る機会が多い
- □妊娠時に尿から糖が出たと言われた

★血糖が高いと言われたことのある方、またはその他の項目がいくつかあてはまる方は注意しましょう！

＜参考：（一社）日本糖尿病学会＞

血糖値を上げないためには、どうしたらいいの？

腹八分目に食べよう！
- 脂肪を控えめに
- 多様な食品をバランスよく
- ゆっくりよく噛んで食べよう

もっと歩こう！
- １日あと 15 分多く歩こう
- 男性 9,000 歩、女性 8,000 歩を目標に　（第 2 次みやぎ 21 健康プラン）

肥満を改善しよう！
- 夜遅く、寝る前は食べない
- 自分の適正体重（目標とする BMI）を知ろう

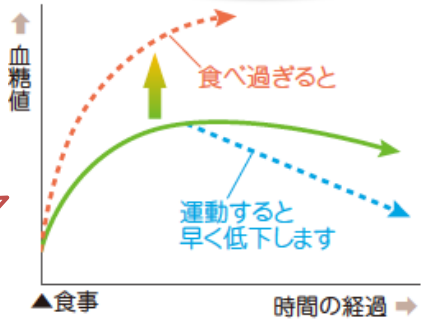
年齢（歳）	目標とする BMI
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70 以上	21.5～24.9

（日本人の食事摂取基準 2015 年版）

ＢＭＩ＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

★豆知識★

血糖値は、食べ過ぎると、高くなり、運動をすると、早く低下します。



１年に１回、健康診断を受けましょう

＊糖尿病を放置しておくと、失明や腎不全、脳卒中、心筋梗塞などを起こす可能性が高くなります。
また、糖尿病は、失明や透析導入の原因の第１位となっています。

＜参考：（一社）日本糖尿病学会、国立国際医療研究センター研究所糖尿病情報センター＞

- ●11 月９日～１５日「全国糖尿病週間」
- ●11 月「みやぎ食育推進月間」
- ●11 月「歯と口腔の健康づくり月間」
- ●11 月 14 日「世界糖尿病デー」
- ●11 月 11 日「みやぎ健康の日」

大崎地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「おおさき健康ナビ」もご活用ください!!

おおさき健康ナビ　検索

＜発行＞宮城県北部保健福祉事務所（大崎保健所）　健康づくり支援班　TEL：0229-87-8010
宮城県北部保健福祉事務所栗原地域事務所（栗原保健所）成人・高齢班　TEL：0228-22-2116