



世界糖尿病デーは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために、IDF（国際糖尿病連合）とWHO（世界保健機関）が制定し、2006年に国連が認定した疾患啓発の日で、この日を中心に世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンが推進されています。

現在、日本人の6人に1人が糖尿病、もしくは糖尿病が強く疑われるといわれていますが、その内4人に1人は治療につながっていません。健康な人も、注意が必要な人も、この機会に糖尿病を意識してみましょう。

糖尿病を予防するには

○自分の血糖値を知る

- ▶年1回は特定健診を受けて、自分の血糖値をチェックしましょう。
- ▶糖尿病は痛みなどの自覚症状が少ないため、心配がある場合はかかりつけ医に相談しましょう。



糖尿病の診断の目安

- ① 空腹時血糖 126mg/dL以上
- ② 糖負荷検査 2時間値 200mg/dL以上
- ③ 随時血糖 200mg/dL以上
- ④ HbA1c (NGSP値) 6.5%以上

出典：（一社）日本糖尿病学会「科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン2013」

○生活習慣で血糖をコントロールする

基本となるのは「食事」と「運動」です。まずは、できそうなことから実行しましょう。

食事編

食後の血糖値の上昇を緩やかにすることで、血管へのダメージを減らすことがコツ

- ▶食べる順序は「野菜」から
- ▶主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心掛ける
- ▶炭水化物同士の組み合わせは控える
- ▶間食は1日200kcal、週2回までを心掛ける

例：バランスの良い1食分の目安（手ばかり法）

主食

両手で水をすくうように
すばめた手の中に収まる量



主菜

手のひらに収まるサイズ
肉や魚は手の厚みにする



副菜

両手1杯分



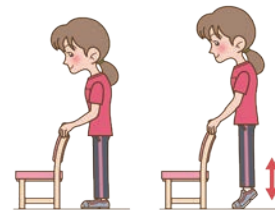
運動編

血糖値を下げ、筋力の低下を防ぎ、肥満を防ぐ効果があります

- ▶おすすめはウォーキングや筋力トレーニング
- ▶日常生活で今よりも少しでも多く歩くことを心掛ける
- ▶毎日少しずつでも続けることを意識する

例：ふくらはぎの筋力トレーニング（かかと上げ）

- ①足を肩幅に開く
- ②膝を伸ばしたままかかとを上げる
- ③そのまま静止し、5秒たったらかかとを下ろす



十和田市健康アプリ **とわ歩**



「とわ歩」には、糖尿病予防にも役立つ機能があります。ポイントを貯めて、楽しみながら健康づくりに取り組みましょう。

▶1日の取り組み例 **これで1日40ポイント!!**

- ①アプリを起動する（+5ポイント）
- ②1日3回食事を取る（朝食撮影で+10ポイント）
- ③体重を測定し記録する（+10ポイント）
- ④1日3,000歩歩く（+10ポイント）
- ⑤エクササイズ動画を視聴する（+5ポイント）

○市役所庁舎ブルーライトアップ

糖尿病予防の重要性を呼び掛けるため、全国糖尿病週間（11月11日～17日）に合わせて、世界糖尿病デーのシンボルカラーである青色のライトで市役所庁舎を照らします。

とき 11月11日(月)～17日(日) 午後4時～9時