

糖尿病リスク予測ツールで 糖尿病を予防しましょう

健康 増進

■問合せ 健康増進課 ☎029-885-1889

糖尿病は“忍び寄る”病気です

糖尿病は、インスリンというホルモンの作用や量が不足することで、慢性的に血糖値（血液中のブドウ糖濃度）が上昇する病気です。糖尿病の初期段階では、自覚症状がほとんど出ず、重症になるまで症状を感じない人がほとんどです。血液中の血糖値が高い状態が長く続くと、全身の血管が傷つき、神経障害・網膜症・腎症などの合併症を引き起こします。合併症を予防するためにも、健康診断での早期発見・早期治療が重要になります。

1 型糖尿病

自己免疫などが原因で、すい臓のβ細胞が破壊されて、血糖値を下げるホルモンであるインスリンが分泌されなくなって起こる。

2 型糖尿病

食べすぎ、肥満、運動不足など生活習慣が乱れることによって起こる。
糖尿病患者の約9割は生活習慣に起因する2型糖尿病と言われる。

糖尿病を正しく知って、きちんと対処しましょう

糖尿病等の生活習慣病を予防するためには、生活習慣を見直すことが大切です。「自分は大丈夫」ではなく、まずは自分の体を知り、できることから始めてみましょう。

①健康に役立つツール「糖尿病リスク予測ツール」

健診結果等を入力すると、3年以内に糖尿病を発症する確率が表示されるツールです。

健康診断の受診と併せて、健康管理にお役立てください。

▶対象 30歳から64歳までの糖尿病と言われたことが無い方



▶糖尿病リスク予測
ツール（国立健康
危機管理研究機構）



②1年に1回は健康診断を受け、必要時には保健指導も受けましょう

- ・毎年健康診断を受け、血糖値を確認することが重要です。
- ・健診結果で異常を指摘された場合は、早めに医療機関を受診し、生活習慣を改善することが必要です。

③食生活を見直しましょう

- ・腹八分目にし、よく噛んでゆっくり食べましょう。
- ・アルコールの飲み過ぎに注意しましょう。
- ・炭水化物（糖質）のとり過ぎに注意しましょう。
- ・糖分を多く含む清涼飲料水の飲み過ぎに注意しましょう。
- ・1日3食バランスよく食べ、間食や夜食は控えましょう。

④体を動かしましょう

- ・エレベーターやエスカレーターを使わずにできるだけ階段を利用しましょう。
- ・テレビを見ながら筋トレやストレッチを行いましょう。
- ・座りっぱなしを避けて、30分に1回は、立ち上がるようにしましょう。



⑤村の健康づくり事業に参加してみよう

保健センターでは糖尿病教室や運動教室、健康相談を実施しています。お気軽にご参加ください。