

肥満の人は減量を! 運動も取り入れて!

糖尿病の方には、肥満の人や過去に肥満だった方が多いことが知られています。肥満は、エネルギー過剰に加えて、インスリンの動きをにぶくするなど、糖尿病の危険性を高めます。

肥満の予防には
運動も大切!
ウォーキング、ジョギング、
自転車、水泳…



生活の中で、できるだけ
体を動かそう!

~~自動車~~
~~エレベーター~~
~~エスカレーター~~

BMIの計算式で、肥満かどうか判定することができます。

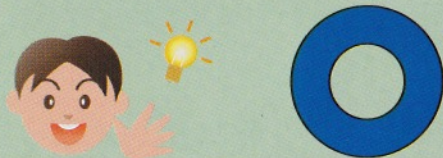
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

判定: やせ18.5未満、普通18.5以上25未満、肥満25以上

11月14日は「世界糖尿病デー」

糖尿病やその予備軍の方が増加している状況を踏まえ、その予防や重症化をくい止めるために、11月14日を「世界糖尿病デー」として、糖尿病を正しく理解してもらう取り組みが世界的に行われています。

これがシンボルマークの
ブルーサークルだよ。



<問い合わせ先>

栃木県健康増進課 健康づくり推進担当 ☎028-623-3094

県西健康福祉センター ☎0289-64-3125 県東健康福祉センター ☎0285-82-3323

県南健康福祉センター ☎0285-22-1509 県北健康福祉センター ☎0287-22-2679

安足健康福祉センター ☎0284-41-5895 (各センター担当課: 健康対策課 栄養難病担当)

発行 栃木県安足健康福祉センター ☎0284-41-5895

「とちぎ健康21協力店」から発信します!

健康情報 NO.13

「糖尿病にならないために」

(H21.11)

糖尿病ってどんな病気?

体を動かすエネルギーとしてブドウ糖が使われます。糖尿病は、ブドウ糖を使うために必要なインスリンが、全身で働きにくくなったり、ブドウ糖の量に対してインスリンの量が足りなくなるために、血液に含まれるブドウ糖の量が多くなってしまう病気です。

糖尿病の中には、生活習慣と無関係に発症する1型糖尿病もありますが、大多数は生活習慣が大きく発症に関与する2型糖尿病です。

糖尿病危険度チェック

糖尿病にかかりやすいかどうか、チェックしてみよう。

- | | | |
|--|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 太っている | <input type="checkbox"/> 野菜や海草をあまり食べない | |
| <input type="checkbox"/> 朝食は食べない | <input type="checkbox"/> お酒をたくさん飲む | <input type="checkbox"/> 食べ過ぎている |
| <input type="checkbox"/> おやつは必ず食べる | <input type="checkbox"/> 運動不足である | <input type="checkbox"/> ドリンク剤をよく飲む |
| <input type="checkbox"/> ゆっくり休めない | <input type="checkbox"/> 甘いものが好き | <input type="checkbox"/> 油っこいものが好き |
| <input type="checkbox"/> 夕食が遅く
ドカーンと食べる | <input type="checkbox"/> 食事時間が不規則 | <input type="checkbox"/> ストレスがたまっている |

チェックが多かった人は、生活習慣を見直しましょう。

今回は合併症と食事についてお話します。詳しくは中をご覧ください!

