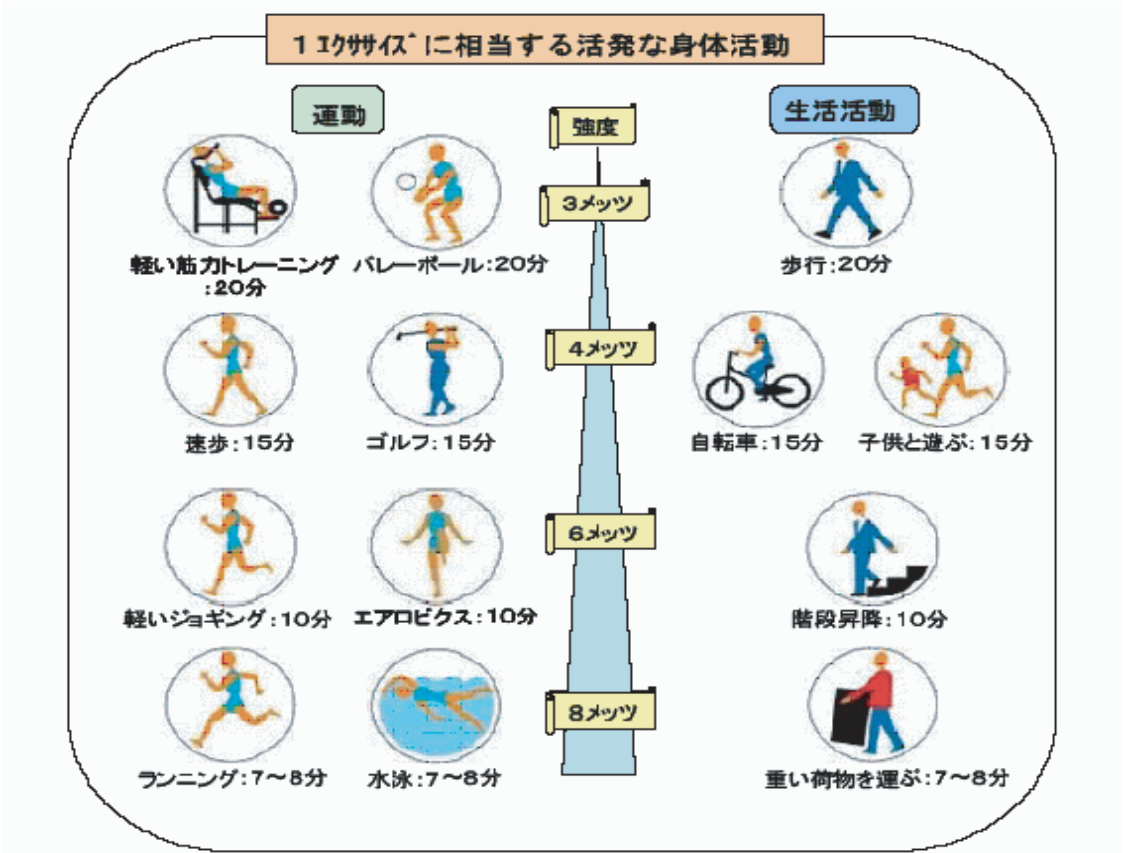


1週間に23エクササイズに相当する活動を

資料2

～まずは、無理せず4エクササイズ程度から～☆

※治療中の方は主治医の意見を聞き、無理のない運動を。



■ 1エクササイズに相当する運動の例

■ 1エクササイズに相当する生活活動の例

活 動 内 容	1エクササイズに相当する時間	活 動 内 容	1エクササイズに相当する時間
ボーリング, ゲートボール, バレーボール, ウェイトトレーニング (軽・中強度)	20分	普通歩行, 床掃除, 荷物の積み下ろし, 子どもの世話, 洗車	20分
グランドゴルフ	18分	風呂掃除	16分
速歩, 体操 (ラジオ体操など), ゴルフ (カートを使って) 卓球, バトミントン, アクアビクス, 太極拳	15分	速歩, 自転車に乗る, 介護, 庭仕事, 子どもと遊ぶ (歩く/走る, 中等度)	15分
軽いジョギング, ウェイトトレーニング (高強度), ジャズダンス, エアロビクス, バasketボール, 水泳 (ゆっくり), サッカー, テニス, スキー, スケート	10分	苗木の植栽, 庭の草むしり, 耕作	13分
ランニング, 水泳	7～8分	階段の昇降, 家具の移動, 重い荷物を運ぶ	10分 7～8分

発行：広島県地域保健対策協議会
〒733-8540 広島市西区観音本町1-1-1
広島県医師会内
TEL：082-232-7211 FAX：082-293-3363
URL：http://www.citaikyo.jp/

糖尿病

チェックポイント

ストップ糖尿病！

ストップ肥満！



広島県地域保健対策協議会
糖尿病予防対策部会

成人の6人に1人が糖尿病？

「ストップ肥満！ストップ糖尿病！」



国の平成14年度糖尿病実態調査によると6人に1人が糖尿病かその予備群と推計されます。

ステップ1

あなたは大丈夫ですか？

糖尿病危険度をセルフチェック！

各項目のうち「はい」に当てはまる数を数えてください。

- ☐ 血糖が高いといわれたことがある
- ☐ 肥満気味である

あなたのBMI（体格指数）は？

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m = kg/m²

（BMI 18.5未満…やせ 理想的なBMIは22～23です）

- ☐ 高血圧といわれて、薬をのんでいる
- ☐ 糖尿病の親、兄弟・姉妹がいる
- ☐ 40歳以上である
- ☐ 外食が多い、または野菜をあまり食べない
- ☐ あまり運動をしない、または通勤以外で車に乗る機会が多い
- ☐ 妊娠時に尿から糖がでたことがある

出典：日本糖尿病対策推進会議資料一部改変

「はい」の数3項目以上

ステップ2

「はい」の数0～2項目

糖尿病の危険性は低いと言えますが、加齢とともに生活習慣病のリスクが高まってきます。定期的な運動、バランスのとれた食生活を心がけましょう。

ステップ2

あなたの実践状況をチェック！



項目のうち該当する内容をチェックしましょう。

- ☐ A 6ヶ月以内に、運動・食事など生活習慣を改善しようと思わない。
- ☐ B 6ヶ月以内に、運動・食事など生活習慣を改善しようと思う。
- ☐ C 1ヶ月以内に、運動・食事など生活習慣を改善しようと思う。
- ☐ D 現在、運動・食事など生活習慣の改善を実践しており、その期間が6ヶ月未満である。
- ☐ E 現在、運動・食事など生活習慣の改善を実践しており、その期間が6ヶ月以上である。

Aに該当の方

何もやらないより、わずかでもできることから始めましょう。10年後の自分の健康状態をイメージしてみましょう。

→シート1へ

B, Cに該当の方

現在のままでは、生活習慣病の発症が危惧されます。何か始めるのに遅いことはありません。

→シート1・2・3へ

D, Eに該当の方

「継続は力なり」です。無理をせず、運動・食事の改善を続けて行きましょう。継続しているご褒美や仲間づくりも積極的に行いましょう。

→シート3へ

シート 1

(1)【決断で自分が変わる！ 生活習慣改善報告】

◎ 食生活の改善は意外に簡単だった… 県内 40 代男性の報告

検診で血糖値が高いと指摘されていましたが、意識しませんでした。足にできた傷の治りが遅いので病院へ行くと高血糖が原因でした。

食事の改善は意外に簡単でした。満腹になるまで食べず、毎日だった間食や夜食と大好きな缶コーヒーなど砂糖入りの飲食物を一切やめました。また、車通勤から職場まで約 2km をウォーキングに変更。よく考えるとどれも難しいことではなく、血糖値も正常値に下がり健康的な生活を取り戻しました。

◎ 歩くことが楽しになった… 県内 30 代男性の報告

ブヨブヨのお腹と健診結果で、運動をした方が良くと思いながら、決断を先延ばしにしていました。

「今ならまだ引き返せますよ」の助言を受け、1 日おきに 2 km を 25 分で歩き始めましたが、家に着く頃には足がもつれていました。3 カ月後にはほぼ毎日 1 時間近く歩きました。4 カ月後は、97 kg あった体重が 90 kg に、腹囲が 101 cm から 93 cm に。今は歩くことが楽しく、ウォーキング大会に参加しています。

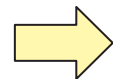
国保ヘルスアップ事業「若返り健康運動講座」参加

国保ヘルスアップ事業「若返り健康運動講座」参加者の実例

参加前

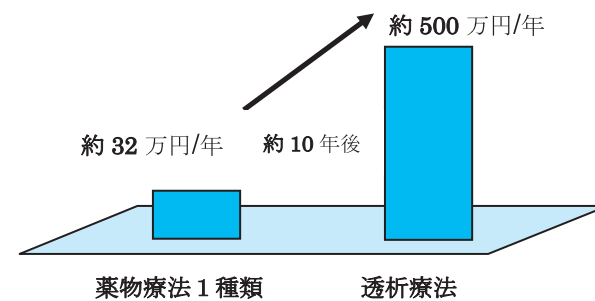


参加後



(2)【知っておこう糖尿病合併症】

糖尿病は自覚症状がほとんどないため、もう少し早く治療、生活改善していれば、「失明」や「透析」、「足の切断」、「脳梗塞」を防げる人が多くいます。透析による苦痛から逃れるため、腎移植を希望する人は年々増加しています。しかし、心停止後や脳死後の提供は年間 100 例程度、腎移植を希望しても臓器提供者が少ないことが問題となっています。また透析には多額の医療費がかかります。



図：糖尿病患者一人当たり医療費

シート 2

(3)【ヘルシー宣言】

カッコ内 () に健康づくりのための目標を 1 つ決めましょう。

決めにくい方は、項目から選びましょう。

【ヘルシー宣言 行動目標編】

- ☐ ()
- ☐ ワンサイズ小さい洋服が着られるようになる
- ☐ 毎日体重測定をする→資料 1 へ
- ☐ 現在体重 () kg → 目標体重 () kg
～3・3運動 まずは、体重 3 キロ腹囲 3 cm 減を目指そう～



【ヘルシー宣言 身体活動編】

- ☐ ()
- ☐ はじめは、1 週間 4 エクササイズの運動を→資料 2 へ
慣れてきたら、1 週間に 23 エクササイズの活動を
そのうち、4 エクササイズは活発な運動を

活発な身体活動	1 エクササイズに相当する活動の具体例 (別紙参照)
運 動	軽い筋力トレーニングまたはバレーボール 20 分 速歩, ゴルフ 15 分, エアロビクス, 軽いジョギング 10 分
生 活 活 動	歩行 20 分, 自転車または子どもと遊ぶ 15 分, 階段昇降 10 分

【ヘルシー宣言 食事編】

- ☐ ()
- ☐ 朝食を抜かず、3 食きちんと食べる
- ☐ 就寝前 2 時間は、食事・間食をしない
- ☐ 主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物等をバランスよく
- ☐ ゆっくりよくかんで食べる
- ☐ 外食の時は、量や油物（ドレッシング・マヨネーズや揚げ物）に気をつける
- ☐ 甘い飲み物や間食は控える



- ☐ 肉料理より魚料理を食べるようにする
- ☐ 毎食野菜を食べるようにする

シート 3

ストレスチェックでより健康に

多くの生活習慣病は、不健康な食生活や運動不足だけが原因ではなく、感情面のストレスの蓄積が要因となっています。ストレスに上手に対処することが大事です。

該当する項目に○印をつけてください。

1. 過去に犯した失敗を忘れることができない。
2. すぐしなければならないことで、不愉快なことは後回しにする。
3. 悪い習慣を止めるためには誰かの助けを借りなければならない。
4. 誰かがプレッシャーをかけてくると仕事がはかどる。
5. 気が滅入るのがわかっていても、将来について悪いことばかり考えてしまう。

丸のついた数を数えましょう。
0点→あなたのストレス対処能力は充分です。
1点以上→得点が高くなる毎に…
ストレスに過敏に反応しやすいようです。常日頃から自分の考えを前向きにするよう心がけ、ストレスに対する対処方法についても学びましょう。

※ 中野敬子著 ストレスマネジメント入門 ～自己診断と対処法を学ぶ～ を抜粋及び一部改変

これからも、食事・運動の改善を継続させるために

マンネリ化による興味低下を防ぐため、食事、運動の改善仲間をつくるなど、情報交換を行ったり、栄養については専門家である管理栄養士、運動については健康運動指導士等にアドバイスを受けることもお勧めです。
また、時には息抜き日を設け、食事の制限や運動の緊張から開放される日を作るようにすることも一つの方法です。

～糖尿病予防に関する情報～

- 日本糖尿病協会 <http://www.nittokyo.or.jp>
- あなたを応援健康の森へようこそ（日本医師会） <http://www.med.or.jp>
- 広島県医師会 健康一ロメモ <http://hiroshima.med.or.jp>
- 食事バランスガイドについて <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>
- 健康づくりのための運動基準 2006 及び健康づくりのための運動指針 2006（エクササイズガイド 2006）について <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou.html>

体重計るだけ！お気楽健康づくり

資料 1

- 1 体重を1日2回測定します。朝は起床直後トイレを済ませた後（一番体重が少ない状態）、夕は夕食直後（一番体重が重い状態）で。
- 2 計った体重の結果を●印で記入し、つなげてグラフとします。体重が上がったときは、その理由を書き込みましょう。
- 3 ひと目もり100グラムとして、折れ線グラフを記入しましょう。コピーをして使ってください。

