

保健センターからこんにちは！

●高岡保健センターは、「高岡、北、生目、小松台」地区を担当しています。
気軽にご相談ください。



<健康に関する相談支援実施中！>
特定健診・各種健（検）診後の健康相談、訪問による保健指導、
出前講座（生活習慣予防）

知っちょる？

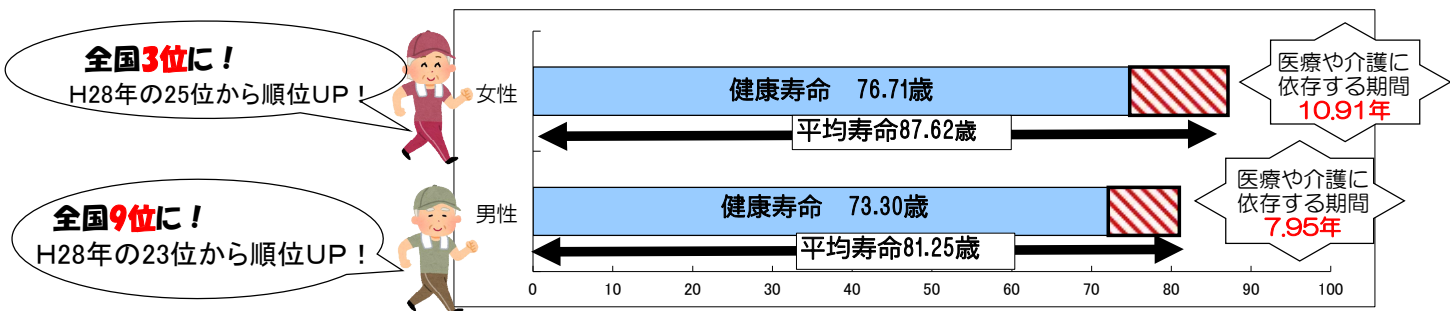
高岡地域ってどんな町？

※地域のデータを分析してみました。

●宮崎県の健康寿命と平均寿命（令和元年）

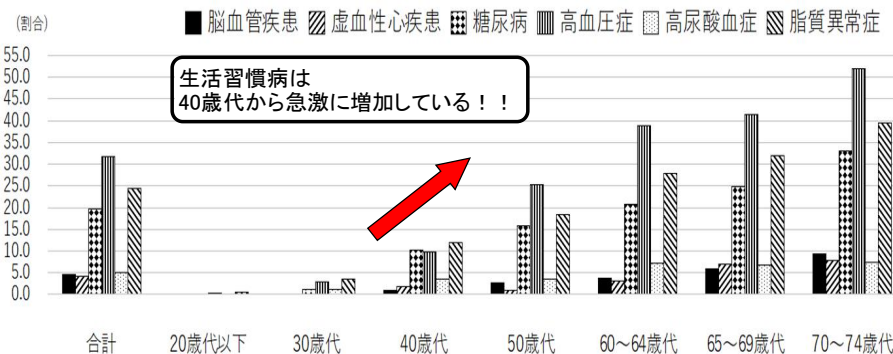
健康寿命を延ばすことが大切！

※健康寿命とは・・・医療や介護に依存せず、自立した生活ができる期間のこと



●病気の状況

高岡地域の年齢階級別有病状況(R4年4月現在)



高岡地域の医療費の高い疾病
(令和3年度宮崎市国保加入者)

順位	疾病名（入院+外来）
1位	糖尿病
2位	高血圧症
3位	関節疾患
4位	統合失調症
5位	不整脈
6位	慢性腎臓病（透析あり）

※健康で長生きするために、
今回は、医療費の高い糖尿病の予防について何が大切か考えてみましょう！

●糖尿病について

糖尿病とは？

血糖値を下げる役割を持つインスリンというホルモンの作用不足により血糖値が高い状態が続く病気。



血管がボロボロに！
脳卒中や心筋梗塞など
様々な合併症を引き起こす！

健診結果をCheck

	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖	100mg/dl以上	126mg/dl以上
HbA1c	5.6%以上	6.5%以上

ヘモグロビンエーワンシー【HbA1c】とは？

過去1-2か月の平均的な血糖の状態を表す

●糖尿病予防について

食べ方を工夫しよう

☞ **食べる順番は野菜から(ベジファースト)**

→血糖値の上昇を緩やかにしてくれる

☞ **早食いは禁物！よく噛んで食べる**

→食べ過ぎ防止。

30回以上噛んで、15分以上かけて食べよう

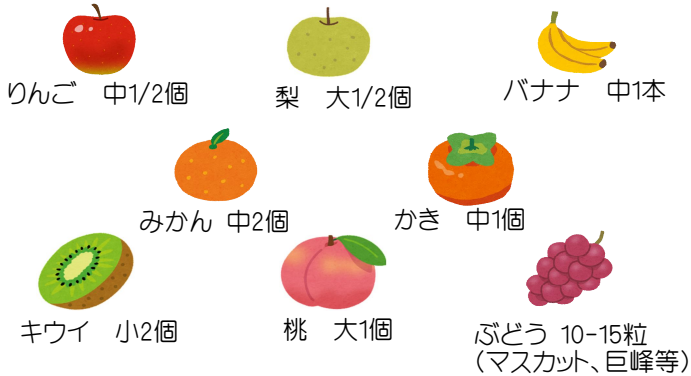
☞ **1日3食規則正しく食べる**

→血糖値の急上昇を防ぐ。朝ごはんは抜きは厳禁。



果物の食べ過ぎに注意

→1日あたり1単位(80kcal)前後の果物摂取が望ましい！



運動のポイント

☞ **食後1-2時間以内に運動しよう！**

→血液中の糖がエネルギーとなり、食後の血糖を下げる。
30分毎に5分立つだけで血糖値は下がるよ。

☞ **ニート(NEAT:非運動性熱産生)を増やそう！**

→運動以外の活動での消費エネルギーのこと

例)家事(掃除・洗濯・ゴミ捨て・買い物 等)
畑仕事・ガーデニング
エスカレーターやエレベータより階段を使う
離れた場所に駐車する
1つ前のバス停で降りて歩く
ミーティングは立って行う 等

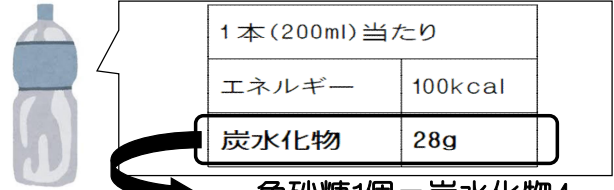


甘い飲み物に注意

→1日の砂糖量の目安:成人25g(角砂糖6個)、子供16g(角砂糖4個)まで
普段飲んでいる飲み物にどれくらい砂糖が含まれているかな？



栄養成分表示を見よう！



☞ **角砂糖1個 = 炭水化物4g**
だから… 角砂糖7個分！

お酒はほどほどに

→アルコールには食欲増進の作用がある。肝臓にも負担をかけるよ。
1日の純アルコール量の目安は20g！

<1日の適量>



生活習慣を見直そう

☞ **健康体重を維持しよう！**

→BMI25以上の人は要注意。毎日体重を測ろう

最も病気になりにくい体重
身長(m)×身長(m)×22

☞ **ストレスをためないようにしよう！**

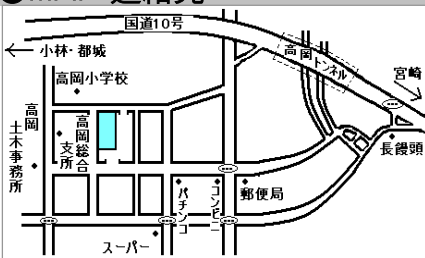
→ストレスはインスリンの働きを悪くするよ。

☞ **禁煙しよう！**

→喫煙は交感神経を刺激し血糖を上昇。
インスリンの働きも妨げてしまうよ。



●MAP・連絡先



高岡福祉保健センター「穆園館」
【住所】〒880-2221 宮崎市高岡町内山2877番地
【電話】(0985)82-5294
【F A X】(0985)82-5401