

## 糖尿病を見逃していませんか?!

血糖が高いと言われたことがある方、または下記の項目がいくつかあてはまる方は、糖尿病の可能性が高いので、早急に検査を受け、合併症を起こさないように適切な治療を受けましょう!



- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 血糖が高いと言われたことがある  | <input type="checkbox"/> 外食が多い            |
| <input type="checkbox"/> 肥満気味である          | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない       |
| <input type="checkbox"/> 高血圧といわれて、薬をのんでいる | <input type="checkbox"/> あまり運動をしない        |
| <input type="checkbox"/> 糖尿病の親、兄弟・姉妹がいる   | <input type="checkbox"/> 車に乗る機会が多い        |
| <input type="checkbox"/> 40歳以上である         | <input type="checkbox"/> 妊娠時に尿から糖がでたといわれた |



引用:糖尿病対策推進会議(日本医師会・日本糖尿病学会・日本糖尿病協会)パンフレット



糖尿病予防の  
最大ポイントは...

## 肥満の予防

### ① あなたのBMI(肥満度)を計算してみましょう!

$$BMI = \text{体重} [ \quad ] \text{ kg} \div \text{身長} [ \quad ] \text{ m} \div \text{身長} [ \quad ] \text{ m}$$

判定

18.5未満・・・低体重

18.5以上25未満・・・普通体重

25以上・・・肥満



### ② あなたの標準体重を計算してみましょう!

$$\text{標準体重} = \text{身長} [ \quad ] \text{ m} \times \text{身長} [ \quad ] \text{ m} \times 22$$

#### 『食事の工夫』編

- ◇野菜はたっぷり取る
- ◇食事は決まった時間に時間をかけて食べる
- ◇薄味を心がける
- ◇甘いもの、脂っぽいものは食べ過ぎないようにする
- ◇ながら食いはやめる
- ◇1人分ずつ取り分けて食べる

#### 『運動のススメ』編

- ◇少し早めに歩く
- ◇遠回りして歩く距離を増やす
- ◇週に1度ぐらいは、隣の駅まで歩いてみる
- ◇なるべく階段を使う
- ◇テレビを見ながらストレッチする

お問い合わせ 宮城県登米保健所 TEL 0220-22-6117

◆当所HPの[働く人の健康づくり情報ガイド]をご活用ください。「学びゲーション」のバックナンバーもこちらから  
<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/et-tmhfwz/guide-top.html>