

自分の健康を、自分でチェック。

いま見直したい「生活習慣」

知っていますか？ 放っておくと怖い「生活習慣病」

生活習慣病は、食習慣、身体活動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群です。肥満、運動不足、喫煙、飲酒、不規則な食生活などの「危険因子」が重なると、高血圧や脂質異常症、糖尿病などを引き起こし、さらに放置すると心筋梗塞や脳卒中、腎症などの重い合併症へとつながる恐れがあります。生活習慣病は日本人の死因の半数以上を占めています。毎日の生活を少しずつ見直すことが、予防への大切な一歩です。※生活習慣病の発症には、生活習慣だけでなく遺伝的要因などの複数の要因が関与します。



初期の生活習慣病は自覚症状がないことが多く、いつの間にか病気が進行してしまう危険があります。定期的に健康診査を受けて自分自身の健康状態を常に正しく把握することが、生活習慣病の早期の発見・治療に重要です。

☎ 保健事業グループ ☎ 03-3987-4660

生活習慣病を防ぐカギ！ 健康づくりの2つのポイント

1 運動

生活習慣病の予防には、「体を動かすこと」がとても大切です。特別な運動でなくても、日常生活の中に少しずつ取り入れるだけで効果が期待できます。運動の目安は1日60分以上の歩行(1日約8,000歩以上)です。体力に自信のない方や高齢の方は、1日40分以上(1日約6,000歩以上)を目安にしましょう。また、筋力トレーニングを週2～3回取り入れると効果的です。

日常生活で体を動かすコツ

- ✓ 通勤時にバスの停留所1つ分、または電車1駅分を歩く
- ✓ お出かけの移動手段を自家用車から自転車や徒歩にする
- ✓ エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使う など

2 食事

おにぎりやラーメンなどの炭水化物(主食)のみではなく、たんぱく質を中心とした主菜や、野菜を中心とした副菜を加え、バランスの良い食事を心がけましょう。また、野菜、きのこ、海藻類などの食物繊維を多く含む食品を意識して摂りましょう。朝食を抜くと次の食後の血糖値が急上昇し、肥満になりやすいため、3食規則正しく食事を摂ることが大切です。

食事のポイント

- ✓ 就寝前2時間以内の夜遅い食事を避け、早めの時間に夕食を摂る
- ✓ 甘い飲み物をやめて、水やお茶にする
- ✓ 食塩摂取は控えめにする など

試してみよう！ 簡単筋力アップ

肩と胸

- 1 胸を張り、肩の力を抜く
- 2 手の平を胸の前で合わせる
- 3 肘を横に張り、内側へゆっくりと押す
- 4 7秒間3回繰り返す

太もも

- 1 椅子に腰掛けて、手を腰にあてる
- 2 足を肩幅に開く
- 3 背筋を伸ばし、少し前かがみになる
- 4 ゆっくりと息を吐きながら太ももを意識して立ち上がり、ゆっくりと元の姿勢に戻す
- 5 慣れたらお尻を椅子に付けないようにして3回繰り返す



代謝アップストレッチ

11月限定でストレッチの動画を公開しています。※健康チャレンジ(50ポイント)対象。動画およびポイントシールの受け取り方法は2次元コード参照。



意識してみよう！ 減塩のコツ

食塩相当量の1日の摂取目標量(15歳以上) 男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

- 減塩調味料を利用する
- 出汁などのうま味、レモンや酢などの酸味、薬味や香辛料を活用する
- しっかり味付けしたものは1品にして味にメリハリをつける
- 外食時や惣菜の購入時には、栄養成分表示で食塩相当量を確認する

適塩「鶏の照り焼き」レシピ(2人分 食塩相当量0.8g)

- 1 鶏肉1枚(200g)を一口サイズに切る
- 2 しょうが1かけをすりおろし、①に加え揉みこんで、1時間ほど冷蔵庫でおく
- 3 片栗粉を②にまぶす
- 4 フライパンを中火にして、③の皮目を下にして焼き目が付くまで5分程度焼く
- 5 鶏肉を裏返し、蓋をして3分程度弱めの中火で火が通るまで焼く
- 6 減塩しょうゆ小さじ2/3、酒、酢、みりん各小さじ1を⑤に加えて、両面にたれを絡め、照りが出るまで焼く

完成！



11月9～15日は全国糖尿病週間です



「糖尿病」について知ろう！

糖尿病は、血液中のブドウ糖(血糖)が高い状態が続く疾患です。インスリンというホルモンが不足したり、インスリンの働きが弱まったりすることで、体内に余分な糖が増え、様々な臓器に悪影響を及ぼします。初期は自覚症状がほとんどなく、進行に気づきにくいので、年1回の健康診査でヘモグロビンA1c(血糖の指標)などの血液数値を定期的に確認することが非常に大切です。

国保特定健診はこちら



豊島区の糖尿病予備群の状況は、40～60代に「糖尿病の可能性を否定できない者」の割合が多く、男性は「糖尿病が強く疑われる者」の割合が全国よりも高くなっています。(令和6年度豊島区国保特定健診データより)

糖尿病の予防・改善のためのポイント

血糖値スパイクを防ごう

「血糖値スパイク」とは、食後に血糖値が急上昇し、その後急降下する現象のことで、血管や膵臓へ負担がかかります。おかずからよく噛んで食べ始めることで、血糖値の急上昇を抑えることができます。主食を麦ごはんやライ麦パンなどにして、食物繊維量を増やすのもおすすめです。

運動する時間も要チェック

運動すると筋肉が血液中の糖をエネルギーとして取り込み、血糖値を下げます。続けることで体質が改善し、糖尿病予防につながります。筋力トレーニングで筋肉が増えると血糖コントロールが良くなり、ヘモグロビンA1cの値も改善しやすくなります。特に**食後30分～1時間後の運動**が効果的です。

歯周病と糖尿病の関係

歯周病は全身の病気に関係しています。糖尿病の方は歯周病が重度になりやすく、歯周病の治療をすると糖尿病も改善することが報告されています。毎日のお手入れに、歯ブラシのほか、デンタルフロスや歯間ブラシを活用し、症状がなくても歯科健診に定期的に行くことが全身の健康につながります。

お酒はほとんどが安心です

アルコールは「適量を守る」ことが大切です。お酒に含まれる糖質やおつまみの影響で血糖値が急激に上下したり、飲酒により睡眠の質が低下したりするため注意が必要です。さらに、慢性的な飲酒は高血圧にもつながります。週に2日は休肝日をつくり、お酒と上手に付き合いながら、健康も守りましょう。

糖尿病重症化予防事業

区の国保特定健診を受けた方に、ヘモグロビンA1cの値や服薬状況に応じて、保健師や管理栄養士が食事や運動のアドバイスを行い、糖尿病の発症や重症化を予防し、健康な生活をサポートします。対象者には、案内と利用券を送付します。



糖尿病・健康づくりに関するイベント

都立大塚病院 糖尿病イベント
「糖尿病にもSDGs
～small daily goals 小さな一歩が未来の健康をつくる～」

📅 11月12日(水)～28日(金)

📍 都立大塚病院 地下1階

ポスター展示を見て目標をたててみませんか。

●12日 午前9時30分～正午…血糖測定、握力測定、片脚立位テスト、カロリー当てクイズなどがあります。詳細は2次元コード参照※参加者にはプレゼントあり。



☎ 当日直接会場へ。
☎ 当院 患者・地域サポートセンター 地域連携支援グループ ☎ 03-3941-3211 (内線2138) (平日午前9時～午後5時)

豊島区医師会
糖尿病区民公開講座
「糖尿病食事療法」

📅 12月6日(土) 午後2時～3時30分

📍 豊島区医師会 4階講堂

講座「健康寿命延伸のための糖尿病食事療法～糖尿病のある人も、そうでない人にも役立つ情報をお伝えします～」講師…(公社)豊島区医師会 地域医療連携委員会 委員/長谷川久芳氏※詳細は2次元コード参照。



☎ 11月4日から電話で 当会 ☎ 03-3986-2321へ。

第38回豊島区健康展
「今こそ健康チェック！明日の元気を
今日から準備～あなたの健康応援団
豊島区薬剤師会～」

📅 12月7日(日) 午前10時～午後2時30分

📍 としま区民センター 8階多目的ホール

脳年齢や血管年齢などの測定ができます。また、測定結果に関する相談やお薬相談、医療福祉相談など、日頃の健康状態について幅広く相談することもできます。お薬手帳を持参して来場してください。



☎ 当日直接会場へ※測定体験は当日整理券(270枚)を配布。先着順。
☎ 国民健康保険課管理グループ ☎ 03-3981-1923