

松島町民は糖尿病になるリスクが高い！？

松島町のH29年度特定健診の結果

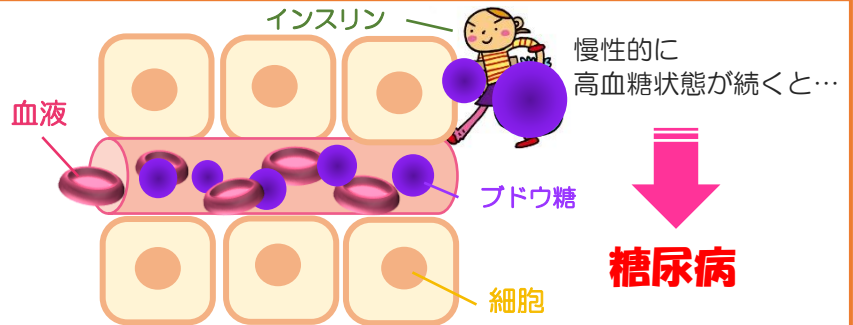
受診者の8割以上が、血糖値が高いです！

糖尿病をはじめ、生活習慣病予防の1番のポイントは、自分の健康状態を知ることです。**年に1回は健診を受けましょう！**

肥満の人は高血糖になりやすいです！

肥満と高血糖の関係って？

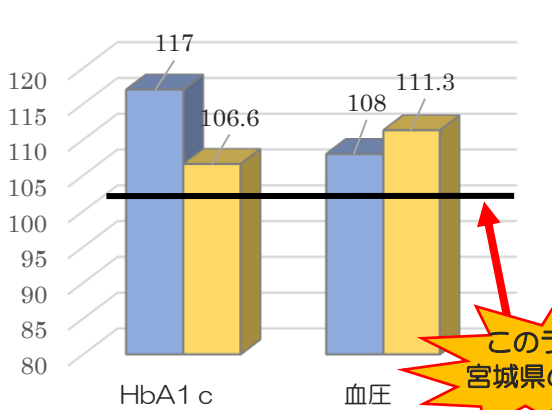
食事により増加した血液中の糖は、インスリンというホルモンにより、細胞内に取り込まれます。健康状態では、インスリンが正常に働きますが、食べすぎや身体活動量の不足、肥満などが続くと、インスリンの働きを低下させてしまい、血糖値が下がりにくい状態になります。



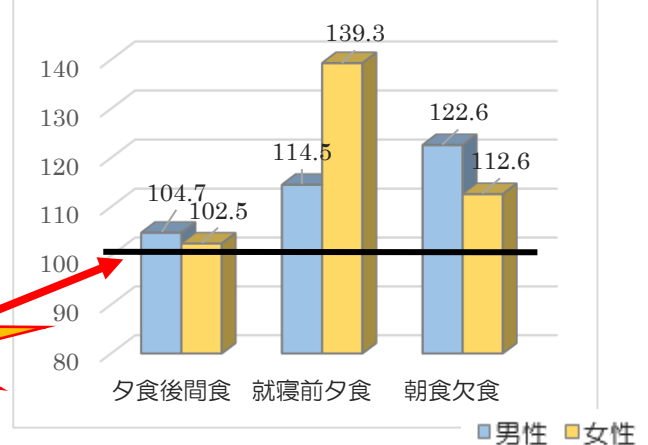
松島町の人にはどんな特徴があるの？

「特定健診有所見者の状況」では、7つの項目のうち、血糖値を表すHbA1cと血圧が、特定健診質問票の状況では、夕食後間食、就寝前2時間以内の夕食、朝食欠食は、当てはまる人が特に多く、宮城県全体と比較して男女ともに大きく上回っていました。

宮城県全体を100としたときの松島町健康状態



宮城県全体を100としたときの松島町生活習慣



ちょっとした工夫でも予防できます！

【遅い夕食の摂り方を工夫する】

【夕方に少量の間食を摂る】

→夕方にヨーグルト、くだもの、おにぎり、スープなどの軽食を摂ることで、夕食時の食べ過ぎを防ぎます。



【低カロリーの食材で、低カロリーの調理方法をする】

→野菜・きのこ類・豆腐など低カロリーの食材を選び、油を使わない煮る・焼く・蒸すなどの調理方法にする。

【今よりも15分長く体を動かす】



積極的に歩く



運動時間を増やす



階段を使う



積極的に家事をする



その他のポイント

よく噛んで食べる

→満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。

糖分の少ない飲料を選ぶ

→普段の水分補給では、水やお茶、牛乳などの砂糖が入っていない飲み物を選びましょう！

【バランスのよい食事】



主食、主菜、副菜、汁物をそろえて、バランスのよい食事を目指しましょう！

