

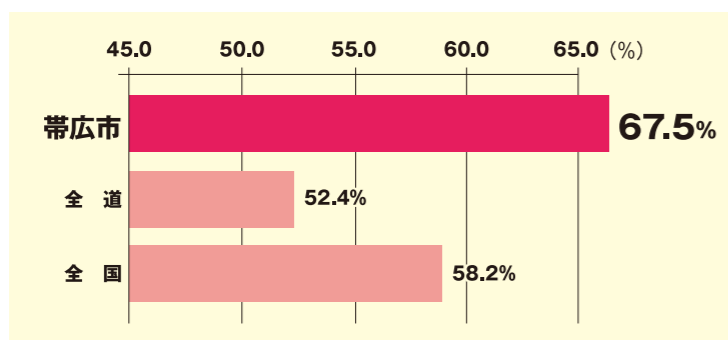
# 帯広市糖尿病最前線!

## 糖尿病に関する3つの実態

1

令和4年度帯広市特定健診(国保加入者約7,400人が受診)

HbA1c(※1) 5.6%以上の人の割合



(※1)

ヘモグロビンA1c  
**HbA1c**

血液検査の検査項目です。健診日の1~2か月前からの血糖値の状態を反映しています。

HbA1c5.6%以上は糖尿病の予備群  
6.5%以上は糖尿病が強く疑われる状態です!!

2

(40歳以上の)帯広市国保加入者の

6人に1人が糖尿病



3

令和4年度帯広市国保で、一番多く医療費がかかった病気は「糖尿病」

糖尿病の一人あたり医療費(※2)



年々増加中!

(※2)

糖尿病にかかった医療費総額を国保加入者の人数で除した値。

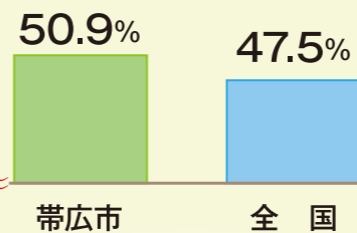
## なぜ帯広市は血糖値が高い人が多いの？

その理由はもしかして..

特定健診の質問票からみえる **生活習慣**

[データ元] 国保データベースシステム 質問票調査の状況(令和4年度)

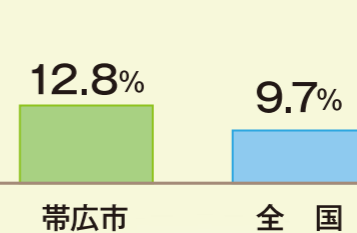
歩かない



日常生活で歩行等の身体活動が1日1時間未満

糖分は身体を動かさないと消費されません!

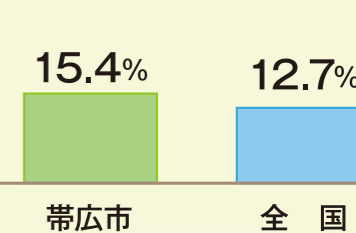
朝食を食べない



朝食を抜くことが週に3回以上ある

朝食を抜くと、昼食後の血糖値が急上昇!

たばこを吸う



たばこを習慣的に吸っている

たばこは、身体が血糖値を下げる働きを妨害!

※糖尿病の発症には様々な要因が関係しており、生活習慣だけが原因ではありません。

糖尿病を予防するには

毎年!

生活習慣の改善

プラス +

特定健診を受ける



毎年受けて 血糖値の変化をチェック!

動画 しらかんばが特定健診を受けてみたら



糖尿病を治療中の方は

糖尿病と上手につきあいながら元気に暮らしましょう!

悪化を防ぐ

重要

受診をつづける(自己判断で受診をやめない) 適切な食事と運動

また、他の病気の兆候がないか確認するためにも健診をお勧めします。かかりつけ医とご相談ください。

# みなさまの健康づくりを応援します

帯広市では、糖尿病をはじめとした生活習慣病の予防のために、専門職による相談や講座などを行っています。ぜひご利用ください！

私たちと一緒に健康づくりを始めましょう！

**保健師・看護師**

健診結果の  
この数値は  
どんな意味？

**管理栄養士**

バランス良くなって  
いうけど、何をどれ位  
食べたら良いの？

**健康運動指導士**

家でもできる  
運動を、  
一緒に考えます！

## 特定保健指導

要予約

### 健診結果に黄色信号が出ています！

特定健診の結果「**動機付け支援**」「**積極的支援**」に該当している方が対象です

特定保健指導とは、**メタボリックシンドローム**や生活習慣病の**予防・改善のためのプログラム**です。保健師や看護師、管理栄養士と一緒に生活習慣を振り返り、あなただけの改善プランを作成します。対象となった方は、ぜひお申し込みください。

※特定保健指導利用者限定の運動支援プログラムもあります。

ご案内が届く → 申し込みをする → 専門職と一緒に改善プランを作成する → 実践する

## 血糖値改善講座

要予約

特定健診の結果、**血糖値やHbA1cが高めで未治療の方へご案内**します

講座では、**随時血糖値の測定や糖尿病予防のための食事と運動に関する振り返り**を一緒に行います。

※講座参加者限定の料理教室や運動支援プログラムもあります。

## 健康相談

要予約

帯広市民の方なら、**健診の結果に関わらず誰でもご利用**できます

健診の結果の意味を知りたい、生活習慣を見直して何から始めれば良い？など健康に関する相談ができます。日程や時間は、広報誌などでお知らせします。

場 所 帯広市保健福祉センター(東8条南13丁目1)

【お申し込み・お問い合わせ】健康推進課 電話：25-9721

## 健康度アップチャレンジ

### 「自分で」「自宅で」取り組める

歩数計や動画の視聴等を活用して3か月間、自宅で、好きな時間に**食事・運動習慣の改善**に取り組みます。

**こんな人に  
オススメ**

・生活習慣の改善はしたいけど、仕事や家事が忙しい・・・  
・体重増加をなんとかしたい！

**取り組みの  
内容**

・食事・運動習慣改善のための目標を決め、自宅で動画を視聴し、できることから取り組む  
・毎日取り組みを記録する  
・取り組みに悩んだときは保健師がサポート  
・3か月間の取り組みを自身で振り返り、その後も継続して健康度アップ！



夏頃開催予定

くわしくは、ホームページをご覧ください。

# 今日からできる！糖尿病予防・重症化予防！

血中のブドウ糖(血糖)は、運動によって消費されます(血糖を下げる)

運動する

### かべ腕立て伏せ



上半身全体の筋肉に効果あり。  
10回以上→休憩→10回以上を1セットとして1日2セット、週2~3回。最初は無理のない回数で。  
足の力を使って壁側に体重をかけると運動強度が増します。

### スクワット



下半身全体の筋肉に効果あり。  
膝がつま先より前に出ないように意識しながら、お尻を後ろに突き出すように行います。ゆっくり10回以上を1日2セット、週2~3回。最初は膝に無理のない回数で。深く曲げることで運動強度が増します。

### ウォーキング・その場歩き



持久力の向上に効果あり。  
ウォーキングは普段より少し速いペースで歩きましょう。家の中で「その場歩き(足踏み)」も効果的です。太ももを高く上げ、腕を大きく振ると運動強度が増します。最初は1分くらいから始めて、少しずつ時間を長くします。64歳以下の人は「1日60分(1日8,000歩)以上」、65歳以上の人は「1日40分(1日6,000歩)以上」を推奨しています。

### オビロビもおすすめ

帯広市で考案した健康づくり体操です。運動強度にあわせて4種類あり、DVDの無料配布もしています。  
(担当:健康推進課 TEL25-9721)

食べ方を工夫する

### カロリーオーバーしない ＜間食に要注意＞

食べ過ぎは、すい臓からのインスリンを大量に分泌させます。それが続くと、すい臓が疲れてインスリンが正常に分泌されなくなってしまいます。

### よく噛む！ 野菜を最初に食べる！

よく噛むこと、野菜やきのこ類・海藻類といった食物繊維が豊富なものを先に食べることで、食後高血糖の予防につながります。

### 炭水化物は適量！ アルコールは控える

米・パン・麺類等の穀物を原料とするもの、かぼちゃ・いも等のでんぷん質の多い野菜、ビール・日本酒等の酒類には糖質が多く含まれているので、食べ過ぎ・飲み過ぎには要注意！

### おやつ摂り方も気を付けましょう

(表示数値はすべて目安です。)

100kcal	200kcal	300kcal	400kcal
<ul style="list-style-type: none"> <li>とろろん 2kcal</li> <li>ゼリー 55g/40kcal</li> <li>缶コーヒー 190g/65kcal</li> <li>せんべい1枚 20g/75kcal</li> <li>チョコレート 15g/85kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スポーツ飲料 500ml/95kcal</li> <li>栄養ドリンク 120ml/79kcal</li> <li>アイスcream 70g/170kcal</li> <li>練りようかん 50g/150kcal</li> <li>串団子1本 80g/160kcal</li> <li>今川焼き 90g/200kcal</li> <li>コーラ 350ml/160kcal</li> <li>ポテトチップス 30g/165kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>プリン 70g/190kcal</li> <li>シュークリーム 100g/245kcal</li> <li>黒かりんとう 50g/254kcal</li> <li>ビスケット4枚 40g/210kcal</li> <li>クリームパン 70g/215kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大福もち 100g/235kcal</li> <li>チーズケーキ 100g/320kcal</li> <li>ショートケーキ 100g/345kcal</li> <li>メロンパン 100g/435kcal</li> </ul>

ご飯と比べてみよう  
ご飯1杯(100g) 約160kcal