

⑦ 糖尿病

「実現したい目標」と今後の取り組み

1. 『実現したい目標』

★糖尿病を予防しよう

2. 『今後の取り組み』

① 「市民自らが取り組むこと（自分にできること）」

- 自分の適正体重を知り、体重のコントロールをこころがけよう。
- 自分の必要なカロリーを知り、1日3食きちんとした食事をとろう。
- 野菜を多くとり、脂肪をとりすぎないように注意しよう。
- 外食や食品を購入する時は、栄養成分表示を見て選ぶ習慣を身につけよう。
- 普段から、健康のために歩くなど身体を動かす習慣をつけよう。
- 年に一度は健診を受けよう。
- 対象者となった場合には、特定保健指導を利用しよう。

② 「地域で取り組むこと（地域でできること）」

- 健康診査を受けるように地域で声をかけ合おう。

③ 「行政で取り組むこと（行政ができること）」

- より多くの健康診査の機会を作り、健診を受けやすい体制作りとPRに努めます。
- メタボリックシンドロームの原因となる、耐糖能異常や、脂質・血圧の上昇予防に関する普及啓発（広報等）を行ないます。

健康豆知識

メタボリックシンドローム判定

□**腹囲** 男性85cm以上 または□**BMI** 25以上
女性90cm以上



以下の2項目以上にあてはまる方は、メタボリックシンドロームと判定されます。

□**血圧** 収縮期血圧：130mmHg以上または拡張期血圧：85mmHg以上

□**脂質** 中性脂肪：150mg/dl以上またはHDLコレステロール：40mg/dl未満

□**血糖** 空腹時血糖：100mg/dl以上またはHbA1c：5.2%以上