

まずは、健康診断を受けよう  
健康診断結果は  
**ABCD**をチェック!



**HbA1c** (糖尿病の指標) をコントロール

わたしのHbA1cは \_\_\_\_\_ %  
5.6%以上は要注意!  
過去約1〜2か月の平均血糖値を示します。

✓ 空腹時血糖をチェック

わたしの空腹時血糖値は \_\_\_\_\_ mg/dL  
100mg/dL以上は要注意!

**Blood pressure** (血圧) をコントロール

わたしの血圧は \_\_\_\_\_ mmHg  
130/85mmHg以上は要注意!

糖尿病の人の約2人に1人は高血圧! 気を付けて!

**Cholesterol** (コレステロール) をコントロール

わたしのLDL-コレステロール値は \_\_\_\_\_ mg/dL  
120mg/dL以上は要注意!

“悪玉コレステロール”は高すぎない?

**Diet** (体重) をコントロール

わたしの体重は \_\_\_\_\_ kg  
適正体重は \_\_\_\_\_ kg  
わたしのBMIは \_\_\_\_\_

BMI25以上は要注意!

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
適正体重=22×身長(m)×身長(m)

20歳のときから体重が5kg以上増加していない?  
適正体重でも治療できません。食事や運動に気を配っていますか?

あなたの結果は大丈夫?

## Q&A



健診ってどうやって受けるの?

加入している医療保険者(健康保険組合など)  
又はお住いの区市町村で受けましょう!



人間ドックでもいいの?

人間ドックでもOK!  
結果をしっかり把握しましょう。



治療中は健診は受けなくていいの?

治療中でも健康診断は年に1回受けることが重要です。  
健康診断で、血糖値等の値を確認しましょう。



妊娠中に血糖値が高いと言われた!

出産後に糖尿病になるリスクがあるので定期的  
な検査が必要です。お子さんの成長を見守る  
ためにも年に1回は血液検査を受けましょう。



健康づくりに関する情報は  
「とうきょう健康ステーション」で  
チェック!



監修者 | 東京聖恵会医科大学 糖尿病・代謝・内分泌内科 眞原裕治教授 西村 隆尚  
株式会社キヤンサーセンター 代表取締役社長 福吉 眞



編集・発行  
2021年3月発行  
登録番号(2)396

東京都福祉保健局保健政策部  
健康増進課健康推進担当  
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号  
電話03(5320)4356



忍び寄る  
とうきょう びょう  
**糖尿病**

〜見直そう  
生活習慣〜



東京都福祉保健局  
東京都保険者協議会

気がつかないうちに **糖尿病** に?

20歳以上の都民の約6割が糖尿病またはそのリスク  
を抱えている可能性があります!

- ✓ 朝食は食べない
- ✓ 夕飯は遅め
- ✓ 揚げ物大好き
- ✓ ビールは毎日2本!
- ✓ 忙しくて運動する機会が少ない
- ✓ 睡眠不足が続いている

あてはまる  
あなたは大丈夫?

やせてる人も  
油断大敵!



糖尿病になるとどうなるの?

糖尿病は脳卒中、うつ病、認知症の  
リスクが **2倍**

それだけでなく...



脳卒中 約 **2倍**  
うつ病 約 **2倍**  
がん 約 **1.2~1.3倍**  
認知症 約 **2倍**  
虚脱病 約 **2.6倍**

# ABCDを コントロールするために



## 食事 運動 睡眠等の生活習慣を

# あなたはどれにチャレンジする？ / Small Change!

食事が気になるあなたへ

- 朝食・昼食・夕食を規則正しく食べよう
- テレワークの日も欠かさずに

なんで？

規則正しく食べることで血糖値の急激な上下が起きにくくなります

- 具たくさん味噌汁で野菜をとって、汁は少なめ・温度はぬるめにして減塩しよう

なんで？

ぬるめの味噌汁は塩味を感じやすいです

① 減塩味噌を使うこともオススメ



食事で気を付けるポイントはこちら！



- 早食いと食べ過ぎを防ぐために、食事の途中でゆっくりと温かいお茶を飲もう

なんで？

満腹感に食事始めて20分頃から得られます

① 根菜類等がよく噛んで食べる食材を選ぼう



寝る前にどうしてもお腹が空いてしまったら…

- ホットミルクや無糖ヨーグルトで小腹を満たそう

① ついでにカルシウムもとれます



まずは運動のあなたへ

- 30分に1回は椅子から立ち上がって動こう

なんで？

座り過ぎは糖尿病のリスクを高めます



- 毎日の歩数を記録「あと10分(1,000歩)歩く」を目標にしよう

なんで？

健康づくりの目標とされている1日当たりの歩数は、8,000歩が目安とされています



都内のウォーキングコースはこちら！

- 毎日体重計に乗ろう！

なんで？

毎日体重を測って記録することで「見える化」をしよう



- 食後は筋トレを！座ったままでも横になってもできます！

なんで？

筋トレは糖を消費して血糖値を下げます



- 徒歩での移動は早歩きで！休日はジョギング、水泳等の有酸素運動にチャレンジ！

なんで？

有酸素運動は血糖値を下げるインスリンの働きを高めます



ほかにもあります  
大事な生活習慣

- ぐっすり眠って朝はすっきり起きよう寝る前にテレビやスマートフォンを見る習慣を見直そう

なんで？

睡眠不足により食欲を増進するホルモンが増え食欲を抑制するホルモンが減ってしまいます



快眠のコツはこちら！

- 1時間に1回深呼吸をして、心身ともにリラックスしよう

なんで？

ストレスは血糖値を上げます



- 禁煙にチャレンジ

なんで？

喫煙はインスリンの働きを妨げ、血糖値を上げます



- お酒を飲むときは、飲みすぎを防ぐため、お酒と同じ量の水を一緒に飲もう

なんで？

アルコールはカロリーが多いです。飲める量も飲酒量は純アルコールで20g/日毎量(ビール500cc)です

① お酒と同じ量の水を飲んでも適度な飲酒量を守りましょう！

主な酒類の純アルコール量はこちら！



- 定期的に歯科検診を受けよう

なんで？

歯周病と糖尿病の進行は、互いに深く関連しています

