

健康のために行動しよう！

体重管理は糖尿病予防の第1歩



3 糖尿病を予防するための3つのアクション

Action 1



年に1度の健康診断

自覚症状がほとんどない糖尿病。自分の体を守るためにも、
年に1度健診を必ず受けましょう。

Action 2



毎日、野菜をもう1皿

熊本県民は、毎日約100gの野菜が不足！
もう1皿野菜をプラスして1日350g食べましょう。

Action 3



毎日、あと1,000歩

熊本県民は、1日の歩数が約1,000歩足りていません！
約10分のウォーキングをプラスしてみませんか?



©2010熊本県くまモン



熊本県は糖尿病予防を推進しています！

熊本県 健康福祉部 健康局 健康づくり推進課

糖尿病とは



未来ちゃん　健太くん

○慢性的に血糖値が高くなる病気です。
○自覚症状に乏しいため、気づかないうちに病気が進行してしまいます。
○目や腎臓、神経の障害の合併症のほか、動脈硬化が進行して心臓病や脳卒中のリスクが高まります。
○歯周病、認知症などのリスクも高くなります。
○健診を受けて、自分の血糖値を知り、高かった場合は、医療機関で検査を受けてください。

糖尿病の予防のためにできること

普段の生活の様子をチェックしてみましょう!

- □1日3食バランス良く
- □食事は腹八分目、よく噛んで
- □野菜や海藻、きのこなどを多く食べる
- □運動をする
- □飲酒はほどほどに
- □適正な体重の維持
- □年に1度の健診受診
- □ストレスの解消
- □禁煙



あなたのBMIや適正体重をチェック!

BMI　体重 ＿＿kg ÷ 身長 ＿＿m ÷ 身長 ＿＿m ＝ ＿＿

18.5未満は低体重、18.5以上25未満は普通体重、25以上は肥満となります。

適正体重　22 × 身長 ＿＿m × 身長 ＿＿m ＝ ＿＿kg

体重を毎日同じ時間に測って記録しましょう。





Check!

健康なんて、気にしてる場合だ!

気づいた人から、まるっと健康になる!

健康まるっと!くまもと

みなさんの健康に役立つちょっとしたヒントを
“まるっと”わかりやすくお届けしています。

Website　Instagram

