

あなたの生活習慣は?? 早めの生活習慣改善が鍵!

やれることからまず始めよう!! (当てはまる項目を削ってみましょう)

A 運動

● プラス10分! ちょっとした時間に体を動かそう!



運動することで、筋肉量が増加し、インスリン※の効果が高まるため、血糖値が低下します。

※インスリン：糖の代謝を調節し、血糖値を一定に保つ働きを持つホルモン



出典：厚生労働省
アクティブガイド2023

●ちなみに…運動習慣の無い人は

豊田市で 約10人に5人

30代の糖尿病の人で

約10人に6人

階段を使う



自転車や徒歩で出かける



料理の合間にスクワット



テレビを見ながら筋トレ&ストレッチ



B 栄養

● プラス10回! いつもより多くかもう!



早食いにより、食後の血糖値の急上昇を招きます。また、満腹中枢が機能する前に食べ過ぎてしまい、肥満にもつながりやすいです。

●ちなみに…早食いの人は

豊田市で 約10人に2.5人

30代の糖尿病の人で

約10人に4人

食事は20分以上かけて食べる
(満腹と感じるまで
20分以上かかるため)



ひと口ごとに箸をおく



食事の合間に水分を摂る



野菜を最初に食べる
(ベジファースト)



C 肥満

● 適正体重を保とう! 肥満になると、インスリンの働きが鈍くなり、インスリンをたくさん作るためにすい臓が疲弊し、血糖値が上がりやすくなる。



●理想体重を計算してみよう!

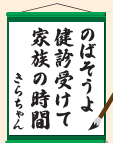
身長 m × 身長 m × 22 = kg

●ちなみに…BMI 25以上の人は

豊田市で 約10人に2~3人

D 健診受診

● 年に一度は定期健診で自分の体の状態を確認しよう!



40~74歳の方は、各医療保険者が「特定健診・特定保健指導」を実施しています。異常があった場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。



かかりつけ医・かかりつけ歯科医ガイドブック▲

●ちなみに…糖尿病で他の生活習慣病を併存している人は

豊田市で 約10人に8人

E 喫煙

● 禁煙について調べてみよう!



喫煙により動脈硬化が進行し、脳梗塞・心筋梗塞の発症、糖尿病の悪化をもたらします。

禁煙外来治療費の一部助成事業を行っています。



●ちなみに…喫煙習慣ありの人は

豊田市で 約10人に1人

30代の糖尿病の人で

約10人に4人

健康づくりの合言葉「とよた健康プラス10(じゅう)!」～あなたの健康宣言を書いてみましょう～

(例:野菜を「プラス10口分」多く食べよう!
ウォーキングで「プラス10分」長く歩こう!等)

知っていますか？
豊田市民は

けっこう

血糖値が高いんです!!

40歳から74歳の10人に4人は糖尿病を発症しているか、その予備軍です

豊田市の
糖尿病の原因で
多いのはこれ!

あなたはどれが当てはまりますか？

当てはまる方は裏面へ ➡

- ・運動習慣※1がない..... ☐ はい **Aへ**
- ・人と比較して食べる速度が速い..... ☐ はい **Bへ**
- ・BMI※2が基準値（25kg/m²）以上である..... ☐ はい **Cへ**
- ・高血圧症と診断されたことがある..... ☐ はい **Dへ**
- ・脂質異常症と診断されたことがある..... ☐ はい **Dへ**
- ・喫煙習慣※3がある..... ☐ はい **Eへ**

※1 運動習慣：1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施。

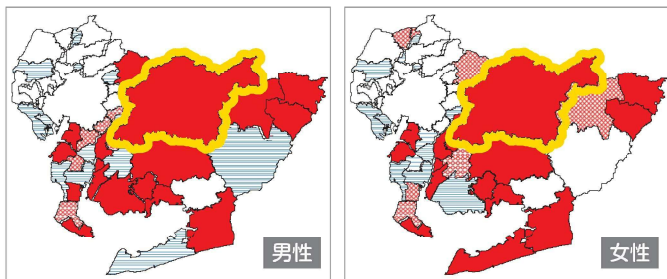
※2 BMI：肥満度を表す体格指数（BMI＝体重kg÷（身長m）²）。22を適正体重（標準体重）とし、25以上を肥満、18.5未満を低体重と分類。

※3 喫煙習慣：合計100本以上、または6か月以上吸っている。

対象：2019～2023年で一度でも在籍した豊田市被保険者152,805人と企業健保加入者7,853人

愛知県全体に比べ
豊田市は **高血糖該当者が多い**

メタボリックシンドローム判定基準による高血糖該当者

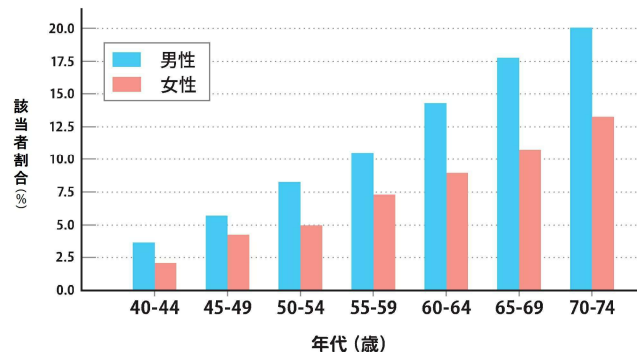


■ 有意に高い
■ 高いが有意ではない
■ 低い有意ではない
■ 有意に低い

出典：令和3年度特定健診・特定保健指導情報
データを活用した分析・評価（愛知県作成）

豊田市の
高血糖該当割合は **年齢を重ねるごとに増加傾向**

年代別 糖尿病治療薬処方割合



対象：2023年度豊田市被保険者68,942人と企業健保加入者4,879人

高血糖とは、血液に含まれるブドウ糖（血糖）の濃度が基準値より高い状態のことであり、高血糖が持続する病気を糖尿病といいます。高血糖の状態が長く続くと、糖尿病だけでなく心筋梗塞や脳梗塞、認知症など様々な病気の原因になります。

あなたが最近受けた健診結果は？

HbA1c

あなたの数値は？

%

HbA1c (%)

基準範囲内

～5.5

保健指導判定値

5.6～6.4

受診勧奨判定値

6.5～

「HbA1c」とは、過去1,2か月の血糖の平均値を表します。数値が高いほど糖尿病のリスクも大きくなります。