Press Release
記者発表資料

きらっと☆とよかわっ！
愛知県 豊川市

平成 31 年 1 月 23 日

豊川市政記者クラブ加盟社　各位

職員に糖尿病予防を呼びかけ

～豊川市糖尿病対策プロジェクト事業～

豊川市では、平成２７年度から、保険年金課･保健センター･介護高齢課が保健所と連携して「糖尿病対策プロジェクト」を立ち上げ、糖尿病予防に取り組んでいます。平成２９年度からは、保育課・農務課、平成３０年度にはスポーツ課も加わり、「糖尿病予防出前講座」を保育園で行うなど活動を広げています。

しかしながら、「愛知県特定健診特定保健指導情報データを活用した分析結果」によりますと、豊川市民は過去６年間（平成２１年度から２７年度）において、糖尿病予備群（糖尿病の指標となる HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）が 5.6 以上 6.5 未満の有所見者）が３倍に増えたという結果が出ました。

そこで、今年度も「市の職員から自分のこととして意識してもらいたい」と、豊川市役所食堂において糖尿病予防の啓発活動を行います。当日は食堂のメニューを作成しているメーキューの管理栄養士も参加し、ヘルシーメニューの紹介も予定しています。

１　開催日時　平成 31 年２月７日（木曜日）午後０時２０分～

２　会　　場　豊川市役所　本庁１階　食堂

３　スタッフ　糖尿病対策プロジェクトメンバー10 名

４　媒　　体　「とよかわ健幸（けんこう）新聞」

【お問合せ先】
豊川市役所 子ども健康部　保健センター
夏目･杉山　電話：0533-95-4803

TOYOKAWA

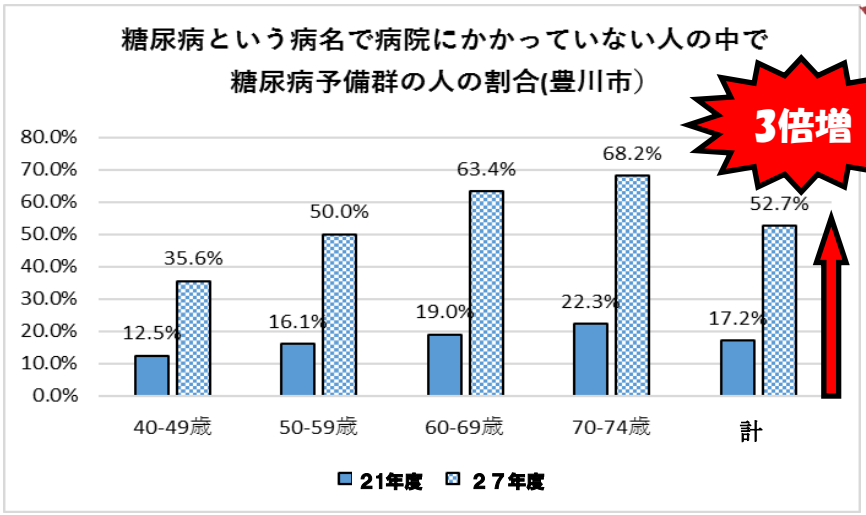
とよかわ健幸（けんこう）新聞

～わたしとあなたでつくる健康と幸せ～

第4号

2018年度(平成30年度)
発行所…豊川市保健センター(89)0610
豊川市萩山町3丁目77番地の1・77番地の7
豊川市糖尿病対策プロジェクト

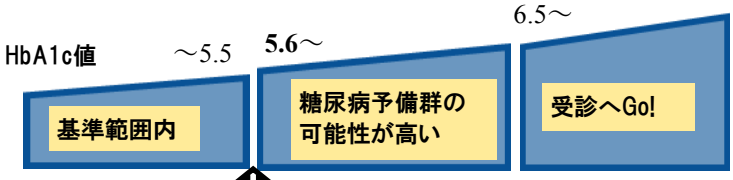
やっぱりこれはマズイ！糖尿病



●愛知県特定健診特定保健指導情報データを活用した分析結果より

大変～！
豊川市民は、
（40歳～74歳の方）
たった6年間で
糖尿病予備群
が3倍に増えてるわ！！

ヘモグロビンエーワンシー HbA1cの値の見方



⇧ここから動脈硬化が始まるといわれています

ヘモグロビンエーワンシー
HbA1cは過去1～2か月間の、血糖値の平均を示す値です。糖尿病と密接な関係があります。

食べ始めて30分～60分後は運動のゴールデンタイム！

運動は糖尿病予防に効果的！

1
食後の運動
（食べ始めから30分～60分）
▼
※
食後高血糖を予防する

2
運動した日は
▼
血糖値が上がりにくくなる

3
運動が習慣になると
▼
血糖値が上がりにくい体になる

※食後に血糖値が急上昇する現象。放置すると糖尿病を発症したり、血管の老化を早めて心臓病など深刻な病気の原因にもなります。

改善策は裏へ

血糖値が高いとどうなるの？

高血糖状態が続くと、全身の血管が老化し次のような合併症が現れてきます。

網膜症　脳梗塞　歯周病　心筋梗塞　認知症

神経障害（壊疽）　腎症（人工透析）　などなど・・・

じゃあどうしたらいいの？

ポイント１

糖尿病の恐ろしいところは初期は自覚症状がないところです。
年に1回の健診で自分の状態を確認しましょう！

糖尿病
ヘモグロビンA1cを
見落とすな！

ポイント２

野菜は繊維質を多く含み、糖の吸収を抑える働きがあります。特に食事の始めに野菜を摂るとより効果があるといわれています。
毎食　野菜を片手1杯（火を通した場合）とりましょう！

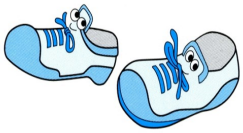
やさいを　さいしょに
いただきます

バランスよしこさん

ポイント３

身体を動かし、血糖を消費しましょう。筋肉をつけることも血糖を消費しやすいからだにつながります。
今よりプラス10分動きましょう！

からだ
かわる
その1歩



貯筋‘S

プラス１０（テン）で今より１０分多くからだを動かそう！

日常生活における【プラス10(テン)の一例】

- 起床時の歯磨き → ストレッチ　足上げ足踏み
- ゴミ捨て → ついでに町内一周散歩
- テレビ → 軽いスクワット
- 車で買い物へ → スーパーの入口から一番遠い場所へ駐車

★歩数の目安★

１０分＝約１０００歩

「プラス１０（テン）の効果は？」

●からだの健康

ロコモ予防（※）や認知症予防、高血圧、糖尿病などの生活習慣病になる危険を減らすと言われています。また、**食べ始めから30分～60分以内に体を動かすと食後の高血糖を防ぐ効果もあります。**

※ロコモとはロコモティブシンドロームの略で運動器が衰え、「立つ」「歩く」などの動作が困難になる状態のことです。

●こころの健康

気分転換、ストレス解消につながります。

ご相談は、保健センター(89-0610)へ