

糖尿病予防のポイント

- ◎ 1人前の食べ方、量を身につける
- ・「糖尿病予防のための食品交換表（文光堂）」で正しい食事のしかたや量を身につけましょう
- ・1日3食規則正しい食生活を
- ・間食・夜食・ジュース・スポーツドリンク・砂糖入り缶コーヒーなどは禁止
- ・食事は炭水化物のとりすぎに注意し、食物繊維の多いものを中心に腹八分目
- ・冷たい水分（お茶や水）を十分に
- ◎ 節酒：飲酒は週3～4日を限度に1日1合まで
- ◎ 1日合計30分の運動（目標6,000～8,000歩）

	正常値	初診	1カ月後 FAX	2カ月後	4カ月後 FAX	5カ月後
体重 (kg)		84.4	80	76.8	74	73
血糖値(空腹時)(mg/dl)	109	193		112		
HbA1c (%)	5.4	7.1		5.7		5.3

45歳男性の例

糖尿病予防は生活習慣の改善、

糖尿病になる

糖尿病になる

糖尿病になる

糖尿病になる



糖尿病予防

生活習慣の改善・適正体重の維持が基本

自己管理で11kgの減量に成功した人も

一人前の量を食品交換表(食

一人前の量を食品交換表(食

一人前の量を食品交換表(食

一人前の量を食品交換表(食

適正体重の維持が基本です。二次検査を受け、病態に応じた目標設定をすることが大切。

転倒を予測し、かつ防止する

は、第九回ひろしま転倒予

設で実施している転倒予防の

特別講演では、金沢大学医

予防対策の事例についても詳

あらゆる立場からの情報や経験を共有

第九回セミナーに三百人

広島転倒予防研究会



泉氏による特別講演

測し、かつ予測して「人生の

品(〇)を二単位とした本

品(〇)を二単位とした本

品(〇)を二単位とした本

品(〇)を二単位とした本

これからの食育

県立広島大学教授 加藤秀夫

④青年期の食育

飲み込めば済む食生活が定着

飲み込めば済む食生活が定着

飲み込めば済む食生活が定着

飲み込めば済む食生活が定着

噛み砕く「咀嚼」の重要性

歯ごたえのある食事が大切

注目をされています。よく噛む

注目をされています。よく噛む

注目をされています。よく噛む

注目をされています。よく噛む

昔からアレルギー

昔からアレルギー

昔からアレルギー

昔からアレルギー

青年期は歯ごたえのある、

青年期は歯ごたえのある、

青年期は歯ごたえのある、

青年期は歯ごたえのある、

生活習慣病予防健診【一般健診】年に1度の健診でイキイキ健康生活（お申し込みはお早めに！）

主な検査項目	受けられる方	本人の費用負担 費用負担額が一部変わりました
一般健診 （特定健康健診項目を含む） ●問診・触診・身体計測（腹囲など） ●視力・聴力測定 ●血圧測定 ●尿検査 ●便潜血反応検査 ●血液一般検査 ●血糖検査 ●尿酸検査 ●血液脂質検査 ●肝機能検査 ●胸部レントゲン検査 ●胃部レントゲン検査 ●心電図検査 など （注）胃部レントゲン検査に代えて、胃内視鏡検査を実施する場合があります。	①40歳以上75歳未満の被保険者の方 S9.4.2～S44.4.1に生まれた方 ※S8.4.2～S9.4.1に生まれた方は、75歳の誕生日の前日まで受診できます。 ②35～39歳で生活習慣の改善指導を受けることを希望する被保険者の方 S44.4.2～S49.4.1に生まれた方	費用総額 18,007円 本人負担 6,843円 のところ 健康費用総額の38%を負担



財団法人広島県環境保健協会 健康クリニック

〒730-8631 広島市中区広瀬北町9-1 TEL 082-232-4857 FAX 082-293-2214

*上記のほか、付加健診や乳がん・子宮がん検診なども行っております。お気軽にお問い合わせください。