

健康経営 サポートブック



全国健康保険協会 沖縄支部
協会けんぽ

※ 健康経営サポートブックについて

全国健康保険協会 沖縄支部では、事業所で取り組む健康づくりをサポートするため、事業所内に展示して活用するフードモデルやポスター、模型の貸し出しの他、保健師や管理栄養士による健康講話を無料で行っております。

このサポートブックには、貸し出し教材と健康講話の内容を掲載しております。

「何から取り組んだらよいかわからない」

「うちの会社にはどんな取り組みがされているか専門家の意見をききたい」

など、健康づくりのお悩みはお気軽にご相談ください。

健康課題に合わせたサポート内容をご提案いたします。

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です



目 次

申し込み方法

申し込み方法	4
借用書兼誓約書	5

健康講話

① 健診結果	6
② 食事	6
③ お酒	6
④ たばこ	6
⑤ 運動	6
⑥ 血圧	6
⑦ 脂質	6
⑧ 熱中症	6

フードモデル

① 1日に摂りたい野菜の量(350g)	7
② 手ばかり栄養法	7
③ 1日1800Kcalの食事例	7
④ 食品に含まれる脂質の量	8
⑤ 飲料・菓子類の糖質の量	8
⑥ 食品に含まれる塩分の量	8
⑦ 沖縄の行事食	9
⑧ お酒の適量	9

禁 煙

① 非喫煙者と喫煙者の肺機能比較	10
② 喫煙者の口	10
③ ポイズンセット	10
④ 非喫煙者と喫煙者の肺	11
⑤ 1年分のタールサンプル	11

禁 煙（保健師の派遣必須）

① スモーカーライザー	12
② pm2.5チェッカー	12

模型・測定機器

① 自動血圧計	13
② 体組成計	13
③ 脂肪と筋肉(1kg)	13
④ 乳がんモデル	13

パ ネ ル

① 砂糖と食品	14
② 外食料理とエネルギーのめやす	14
③ 沖縄の行事食	14
④ “節度ある適度な飲酒量”を知っていますか？	14
⑤ 沈黙の臓器、あなたの肝臓は大丈夫？	15
⑥ 運動疲労を残さないコツ！	15
⑦ 運動した後の飲酒っていいの？悪いの？	15
⑧ 運動後の飲酒 何に気を付けたらいいの？	15
⑨ 運動後の食事、あなたは何を食べる？	16
⑩ ウォーキングでどのくらいエネルギーを消費しましたか？	16
⑪ あなたが求める運動の効果は？	16
⑫ 気をつけよう熱中症、体の中から日焼け対策	16
⑬ 熱中症予防(2枚セット)	17
⑭ 腰痛予防(2枚セット)	17
⑮ 高血圧(A・B・Cセット)	18
⑯ 脂質異常症(A・Bセット)	19

ポ ス タ ー

① 糖尿病(4枚セット)	20
② 80Kcalの食事と運動(3枚セット)	21
③ バランスよく食べよう	22
④ 生活習慣病予防の食生活	22
⑤ 主な食品の塩分チェック	22

申し込み方法

健康講話

をご希望の場合

下記連絡先までお問い合わせください。

日程や内容などを確認させていただいた上で派遣する保健師または管理栄養士を決定します。

貸し出し用教材

をご希望の場合

① お問い合わせ

使用期間と、貸し出しを希望する教材についてお伝えください。

② 借用書兼誓約書を記入

本書の5ページをコピーし、事前にご記入をお願いします。

③ 受け渡し(来所にて借用書兼誓約書を提出)

受け渡しは当支部にて行いますので、お手数ですが来所をお願いいたします。

郵送をご希望の場合はご相談ください。

④ 返却(来所)

・貸出期間は、貸出日から2週間となります。

お問い合わせ

全国健康保険協会 沖縄支部 保健グループ

〒900-8512 那覇市旭町114-4 おきでん那覇ビル8階

TEL:098-951-2211

借用書兼誓約書

全国健康保険協会沖縄支部
支部長 殿

令和 年 月 日

住所

電話番号

下記の通り、教材を借用致します。
また、教材を破損させたり紛失した場合、
その損害を賠償いたします。

事業所名

代表者名 印

使用目的	
設置する場所	
使用期間	令和 年 月 日()～令和 年 月 日()
返却予定日	令和 年 月 日()
担当者名	

▼以下は協会けんぽ使用欄のため、ご記入は不要です。 記入日 年 月 日
記入者

フードモデル

チェック	
	1.1日に摂りたい野菜の量(350g)
	2.手ばかり栄養法
	3.1日1800Kcalの食事例
	4.食品に含まれる脂質の量
	5.飲料・菓子類の糖質の量
	6.食品に含まれる塩分の量
	7.沖縄の行事食
	8.お酒の適量

禁煙

チェック	
	1.非喫煙者と喫煙者の肺機能比較
	2.喫煙者の口
	3.ポイズンセット
	4.非喫煙者と喫煙者の肺
	5.1年分のタールサンプル

模型・測定機器

チェック	
	1.自動血圧計(No.)
	2.体組成計
	3.脂肪と筋肉(1kg)
	4.乳がんモデル

パネル

チェック	
	1.砂糖と食品
	2.外食料理とエネルギー量のめやす
	3.沖縄の行事食
	4.節度ある適度な飲酒量を知っていますか？
	5.沈黙の臓器、あなたの肝臓は大丈夫？
	6.運動疲労を残さないコツ！
	7.運動した後の飲酒…いいの？悪いの？
	8.運動後の飲酒…何に気を付けたらいいの？
	9.運動後の食事、あなたは何を食べる？
	10.ウォーキングでどのくらいエネルギーを消費しましたか？
	11.あなたが求める運動の効果は？
	12.気をつけよう熱中症・体の中から日焼け対策
	13.熱中症セット(熱中症に要注意/熱中症・予防のポイント)
	14.腰痛セット(腰痛予防は正しい姿勢から/腰の痛みが気になる)
	15.高血圧(Aセット・Bセット・Cセット)※○をする
	16.脂質異常症(Aセット・Bセット)※○をする

ポスター

チェック	
	1.糖尿病セット(4枚)
	2.80Kcalの食事と運動生活習慣病予防の食生活
	3.バランスよく食べよう
	4.生活習慣病予防の食生活
	5.主な食品の塩分チェック

全国健康保険協会 沖縄支部 保健グループ
〒900-8512 沖縄県那覇市旭町114-4 おきでん那覇ビル8階
電話番号:098-951-2211 FAX:098-869-0300

健康講話

健康課題やご要望に合わせて、保健師・管理栄養士による健康講話を行います。

テーマ	内 容
① 健診結果	健診結果の見方、事業所の健康課題や対応策についてお伝えします。
② 食 事	食事バランスの整え方、太りにくい食事のポイント、夜遅い食事、間食など、食生活に関することをお伝えします。
③ お 酒	飲酒がからだに及ぼす影響、飲み会の前後や最中にできる工夫など、飲酒習慣に関することをお伝えします。
④ た ば こ	禁煙方法、受動喫煙防止対策、加熱式たばこなど、たばこに関することをお伝えします。
⑤ 運 動	有酸素運動(ウォーキング等)、ながら運動、消費カロリーなど、運動習慣に関することをお伝えします。 ※運動指導士などによる実践形式の講話ではありません。
⑥ 血 圧	高血圧の要因や予防方法についてお話をします。塩分チェックシートなどを用いて普段の塩分摂取の目安を確認することができます。
⑦ 脂 質	脂質異常症の要因や食生活における注意点などをお伝えします。
⑧ 熱 中 症	熱中症予防、水分補給の仕方など、熱中症に関することをお伝えします。

講話とあわせてテーマに沿ったフードモデルやパネルの展示を行うこともできます。お気軽にお問合せください。



フードモデル

名 称

物品説明・用途

①1日に摂りたい野菜の量(350g)



1日に必要な野菜の量がどのくらいなのか、実際の量を見て確認できます。

②手ばかり栄養法



1日に何をどのくらい食べると適量なのか知ることができ、普段の食事では足りない食品や摂り過ぎている食品を確認できます。

③1日1800Kcalの食事例



1日1800Kcalの食事量と、具体的なメニューを知ることができます。

フードモデル

名 称

物品説明・用途

④食品に含まれる脂質の量



1日に必要とされている脂質の量がわかります。

また、加工品などの身近な食品、メニューに含まれている脂質の量がわかります。

⑤飲料・菓子類の糖質の量



清涼飲料水や菓子類に含まれている糖質の量をスティックシュガーに置き換え、本数で示しています。

⑥食品に含まれる塩分の量



身近な調味料やメニューに含まれる塩分の量が分かります。

また成人や高血圧の方の1日の塩分摂取量が分かります。

名 称

物品説明・用途

⑦沖縄の行事食



重箱に含まれている各料理のカロリーを確認することができます。

沖縄の行事である「シーミー」や「旧盆」の時期に展示する事もお勧めです。

⑧お酒の適量



普段飲んでいる飲酒量や、生活習慣病のリスクを高める飲酒量が確認できます。

名 称

物品説明・用途

①非喫煙者と喫煙者の肺機能比較



健康な肺と喫煙者の肺の模型に付属のポンプで空気を送り込むことで、肺が膨らんだり縮んだりします。

喫煙者の肺は弱々しくゆっくり膨らみ、呼吸の間に完全に収縮することができない様子から、たばこが身体に及ぼす影響の大きさが伝わってきます。

②喫煙者の口



喫煙が唇、舌、歯と歯茎にどのような影響を及ぼすかを表現した模型です。

③ポイズンセット



たばこの煙に含まれる有害物質を身近なものに例えて示しています。

A2サイズのボードに、23種類の小瓶を設置して展示します。

名 称

物品説明・用途

④非喫煙者と喫煙者の肺



健康な肺と喫煙により癌、肺気腫に侵された肺の模型です。

黒くなった喫煙者の肺には、癌の塊や肺気腫によってできた嚢胞が再現されています。

⑤1年分のタールサンプル



見ただけで気分が悪くなるような粘り気のあるタール液(模擬)が密封されています。

1日10本吸う喫煙者の肺が、1年間で肺に取り込む発がん性物質の量を示しています。

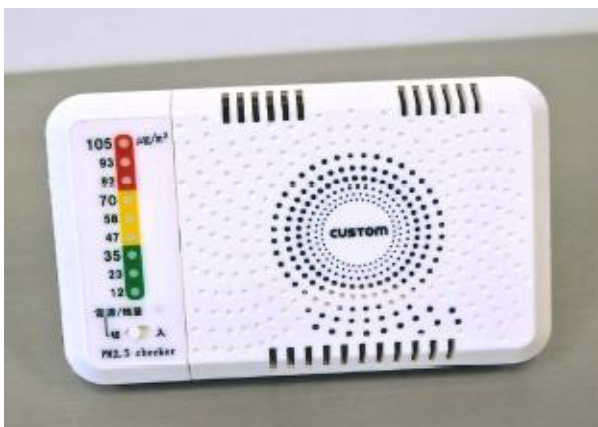
タール液の中には吸い殻とたばこの空き箱が沈んでおり、インパクトのある展示物です。

禁煙(保健師の派遣必須)

使用方法や測定結果を説明するため、**保健師を派遣**します。

従業員の喫煙対策に積極的に取り組む事業所向けの教材です。

物品のみの貸出は行っていません。

名 称	物品説明・用途
①スモーカーライザー	 マウスピースからゆっくりと息を吹き込むことで、喫煙者の呼気中に含まれる一酸化炭素濃度を測定することができます。 一酸化炭素の濃度を確認することで、禁煙について考えるきっかけとなります。 事前調整の上、保健師による個別の禁煙アドバイスをを行うことも可能です。
②pm2.5チェッカー	 pm2.5のチェッカーで空気中の濃度が確認できます。測定したい場所を1週間程度測定し、記録表にご記入いただきます。 その後、保健師が記録に基づき、職場環境の改善や対策等についてアドバイスさせていただきます。

模型・測定機器

名 称	物品説明・用途
①自動血圧計	血圧を測定することができます。 職場で血圧計の購入をご検討されている場合など、お試しでご利用してみませんか。 社内の健康啓発イベント等でのご利用もお勧めです。
②体組成計	体重に加えて、体脂肪率や筋肉量、内臓脂肪レベル、基礎代謝量、体内年齢などを測定する事ができます。 (添付説明書に沿って測定時の操作が必要です)
③脂肪と筋肉 (1kg)	脂肪と筋肉の大きさの違いを見て触れて確認することができます。 生活習慣改善の意識づけにもつながります。
④乳がんモデル	乳がんの際にあらわれるしこりの種類を確認できます。 乳がんの触診モデルに触れることで、日頃のセルフチェックの目安になり、早期発見につながります。

①砂糖と食品

砂糖と食品—1

こんなに砂糖が入ってます

砂糖のとりすぎは、エネルギーのとりすぎとなり、体内では中性脂肪に変わり、肥満をきたします。更には高脂血症、動脈硬化、糖尿病など、成人病のひき金となります。また歯みがきを十分にしないといむ歯の原因にもなりますので、程々にとりたいたいものです。

角砂糖1個(3.6g) 総エネルギー14kcal

品名	量	エネルギー(kcal)	砂糖(g)
輸入コーヒー(1缶)	250ml	115kcal	5.5g
ジュース(1缶)	250ml	120kcal	3.6g
コーラ(1缶)	250ml	115kcal	27.5g
サイダー(1缶)	250ml	115kcal	27.5g
もなか(1個)	70g	295kcal	45.5g
カステラ(1個)	100g	215kcal	15.5g
シュークリーム(1個)	70g	215kcal	15.5g
どら焼き(1個)	70g	215kcal	15.5g

②外食料理とエネルギーのめやす

外食料理とエネルギーのめやす

80キロカロリー1点法による(表1)

表示している食品量・点数及び写真等は目安として参考にして下さい。

一品料理

品名	エネルギー(kcal)
にぎり寿司	480kcal
ラーメン	560kcal
カレーライス	640kcal
チャーハン	640kcal
焼ギョーザ	240kcal
ハンバーグ	400kcal
スパゲッティ	640kcal
月見そば	400kcal

③沖縄の行事食

沖縄の行事食 (重箱料理)

こんなにのり炒り煮 (1個20g) 16kcal 528歩分

ごぼうの煮つけ (1個20g) 10kcal 330歩分

赤カマボコ (1切れ40g) 38kcal 1,254歩分

白もち (1個120g) 282kcal 9,306歩分

三枚肉 (1枚40g) 240kcal 7,920歩分

揚げ豆腐 (1個70g) 106kcal 3,498歩分

田芋のから揚げ (1個40g) 80kcal 2,640歩分

魚天ぷら (1個40g) 174kcal 5,742歩分

カステラカマボコ (1切れ40g) 102kcal 3,366歩分

結び昆布 (1個70g) 9kcal 297歩分

サーターアンダギー (1個70g) 299kcal 9,867歩分

全国健康保険協会沖縄支部

④“節度ある適度な飲酒量”を

知っていますか？

“節度ある適度な飲酒量”を知っていますか？

沖縄県の肝疾患死亡率は、男女共に全国ワーストです。肝疾患の予防につながる生活習慣を实践しましょう。

男性は 1日2ドリンク 女性は 1日1ドリンク

体重は「Kg」、食事は「カロリー」

お酒は「ドリンク」でカウントします！

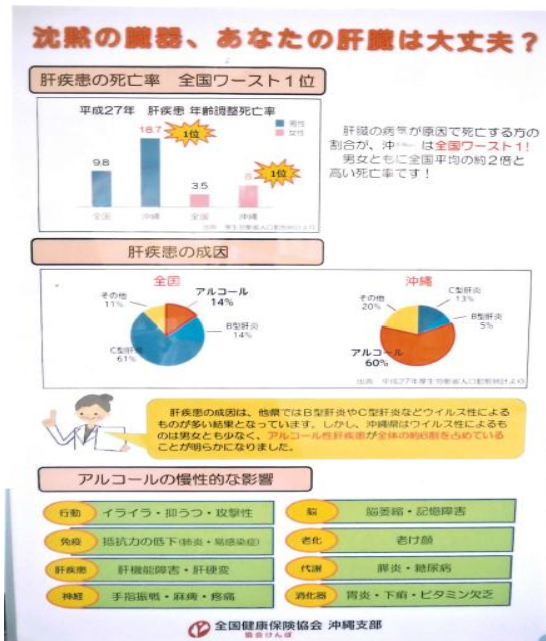
種類	ノンアルコールビール	ビール(5%)	ビール(5%)	チューハイ・ハイボール(9%)	泡盛(20%)	泡盛(25%)	泡盛(30%)
量	350ml	350ml	500ml	500ml	4合瓶1本	4合瓶1本	4合瓶1本
換算値	0	1.4	2.0	3.6	11.6	14.4	17.2

あなたのドリンク数はいくつでしたか？

1日6ドリンク以上は「危険」となり、肝臓への負担が大きくなり、長年では肝臓病やアルコール依存症を患う可能性があります。楽しく長くお酒が飲めるために、週に2日は休肝日を！

全国健康保険協会 沖縄支部

⑤沈黙の臓器、 あなたの肝臓は大丈夫？



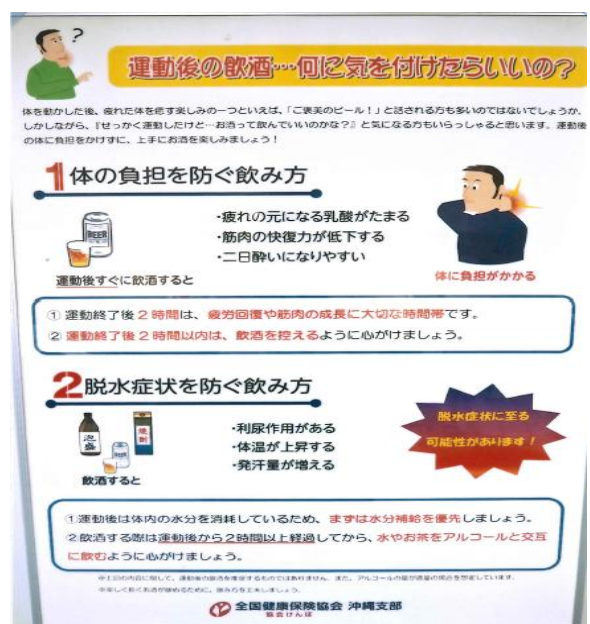
⑥運動疲労を残さないコツ！



⑦運動した後の飲酒って いいの？悪いの？



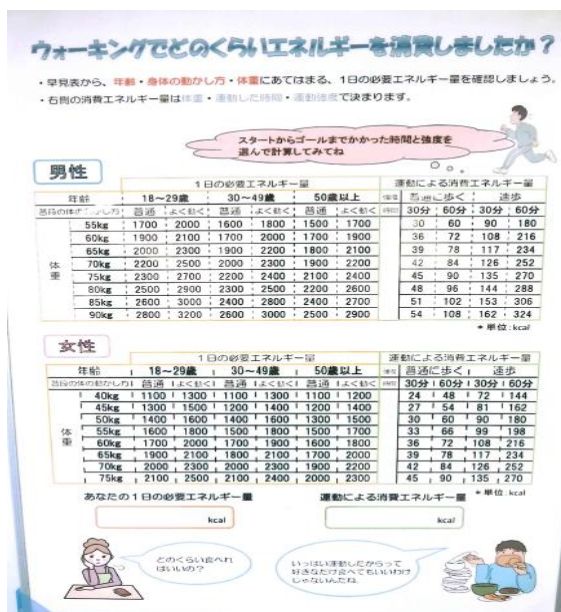
⑧運動後の飲酒、 何に気を付けたらいいの？



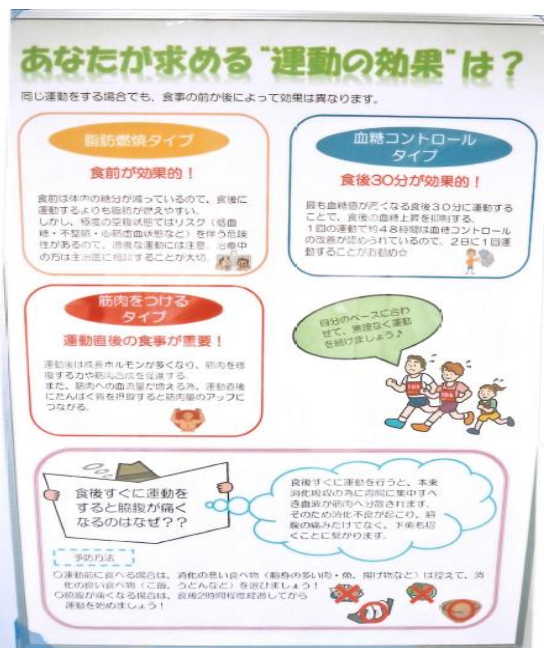
⑨運動後の食事、 あなたは何を食べる？



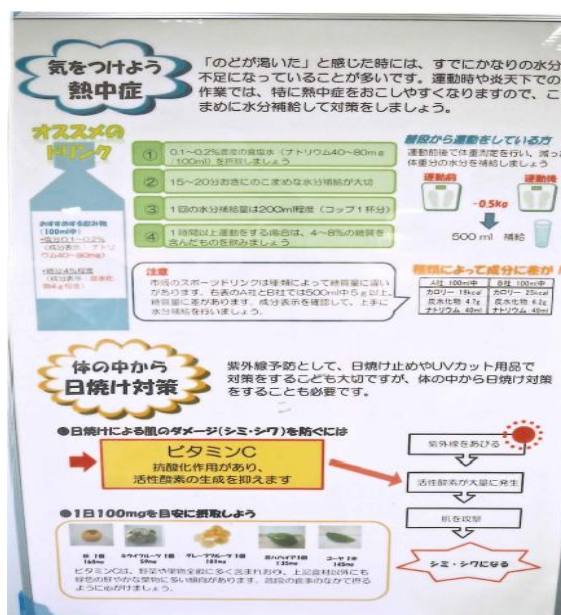
⑩ウォーキングでどのくらい
エネルギーを消費しましたか？



⑪あなたが求める運動の効果は？



⑫気をつけよう熱中症、 体の中から日焼け対策



⑬熱中症予防(2枚セット)

健康レポート 疾病予防シリーズ

熱中症に要注意

熱中症の患者や死に者は年々増加を続けています。その背景には、高齢者の増加に加えて、都市部のヒートアイランド現象や、気候の温暖化などが指摘されています。また、熱中症が起こる環境も多様化しており、通常の整備や対策が求められています。

● 熱中症はなぜ起こる？
暑気は体温を上げて、体温を一定に保とうとする体温調節機能が働きます。熱中症は、体温調節機能がうまく働かず、熱が蓄積されずに体内にこもることが主な原因です。

● 高齢者に多い熱中症
高齢者は、暑熱に対する感受性が高いため、熱中症の発症リスクが高まっています。また、高齢者は、熱中症による健康被害のリスクが高まっています。

● 熱中症による健康被害状況
熱中症による健康被害は、高齢者に多い傾向があります。特に、高齢者は、熱中症による健康被害のリスクが高まっています。

● 高齢者に多い原因
高齢者は、暑熱に対する感受性が高いため、熱中症の発症リスクが高まっています。また、高齢者は、熱中症による健康被害のリスクが高まっています。

● 4つの熱中症
熱中症は、症状によって「熱失神」「熱けいれん」「熱疲労」「熱中症」の4種類に分けられます。症状は段階的に悪化する傾向があります。重症化を防ぐためには、早期に適切な処置を行うことが重要です。

● 熱中症の予防
熱中症の予防には、適切な水分補給と塩分補給が重要です。また、暑熱環境での活動は、適切な時間帯に制限し、涼しい環境での休息を心がけることが大切です。

全国健康保険協会 沖縄支部

健康レポート 疾病予防シリーズ

熱中症・予防のポイント

熱中症の約半数は、屋外の日常生活の中で発生しています。発生には、気温や湿度などの気候条件だけでなく、体質やライフスタイルも大きく影響します。特に高齢者の割合が多いため、高齢者の生活環境や元気がないなどの体調の変化に注意しましょう。

● 暑気でも注意は必要
熱中症の発生場所では、住宅密集地が全体の40.2%を占めることも多く、次いで道路、交通施設が30.5%を占めていました。これが60歳以上の高齢者に限ると、住宅密集地が56.1%と半数以上を占めています。

● 特に注意が必要な人
熱中症は、環境や体質により誰でも起こる可能性があります。特に、高齢者はリスクが高いため、注意が必要です。

● 熱中症予防・屋外のポイント
熱中症の予防には、適切な水分補給と塩分補給が重要です。また、暑熱環境での活動は、適切な時間帯に制限し、涼しい環境での休息を心がけることが大切です。

● 熱中症予防・屋内のポイント
熱中症の予防には、適切な水分補給と塩分補給が重要です。また、暑熱環境での活動は、適切な時間帯に制限し、涼しい環境での休息を心がけることが大切です。

全国健康保険協会 沖縄支部

⑭腰痛予防(2枚セット)

健康レポート 健康づくりシリーズ

腰痛予防は正しい姿勢から

腰痛になってから原因を探してみても、自分の日常生活に思い当たる点がある場合も少なくありません。ちょっと気を付けていけば防げることがあるかもしれません。一日の生活の積み重ねによって腰痛を引き起こすこともあるのです。日常生活に潜む腰痛リスクを避けるために正しい姿勢を身につけましょう。

● 正しい姿勢
正しい姿勢は、腰痛予防の第一歩です。正しい姿勢を身につけることで、腰痛のリスクを減らすことができます。

● 歩行姿勢
歩行姿勢は、腰痛予防の重要なポイントです。正しい歩行姿勢を身につけることで、腰痛のリスクを減らすことができます。

● 座り姿勢
座り姿勢は、腰痛予防の重要なポイントです。正しい座り姿勢を身につけることで、腰痛のリスクを減らすことができます。

● 寝る姿勢
寝る姿勢は、腰痛予防の重要なポイントです。正しい寝る姿勢を身につけることで、腰痛のリスクを減らすことができます。

● 作業姿勢
作業姿勢は、腰痛予防の重要なポイントです。正しい作業姿勢を身につけることで、腰痛のリスクを減らすことができます。

● 運動
運動は、腰痛予防の重要なポイントです。正しい運動を身につけることで、腰痛のリスクを減らすことができます。

全国健康保険協会 沖縄支部

健康レポート 健康づくりシリーズ

腰の痛みが気になる

日本では1,300万人以上が腰痛で悩んでおり、特に60歳以上の高齢者の人々に多く見られる病気です。腰痛は痛みだけでなく、日常生活に支障を及ぼすことが多くあります。腰痛の原因をきちんと理解し、痛みを軽減する方法を身につけましょう。

● 腰痛の原因
腰痛の原因は、筋肉の疲労、骨格の異常、椎间盘の突出などがあります。正しい姿勢を身につけることで、腰痛のリスクを減らすことができます。

● 腰痛の予防
腰痛の予防には、適切な水分補給と塩分補給が重要です。また、暑熱環境での活動は、適切な時間帯に制限し、涼しい環境での休息を心がけることが大切です。

● 腰痛の治療
腰痛の治療には、適切な水分補給と塩分補給が重要です。また、暑熱環境での活動は、適切な時間帯に制限し、涼しい環境での休息を心がけることが大切です。

● 腰痛のセルフケア
腰痛のセルフケアには、適切な水分補給と塩分補給が重要です。また、暑熱環境での活動は、適切な時間帯に制限し、涼しい環境での休息を心がけることが大切です。

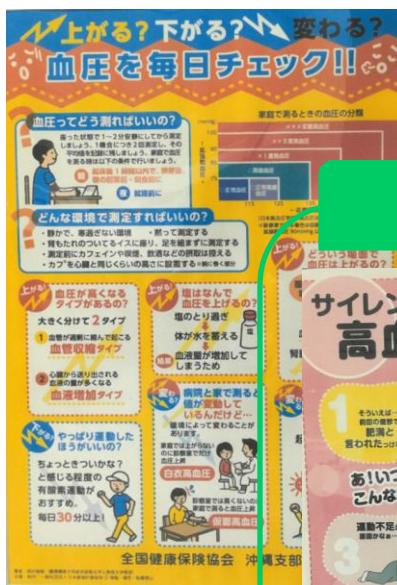
全国健康保険協会 沖縄支部

パネル

サイズ【 縦85cm 横60.5cm 】

⑮ 高血压

Aセット



Cセット



Bセット



パネル

サイズ【 縦85cm 横60.5cm 】

⑩脂質異常症

Aセット



Bセット



①糖尿病(4枚セット)

合併症が怖い糖尿病

糖尿病とは…

- 糖尿病はなぜ尿中に糖が出るのでしょうか？
膵臓のランゲルハンス島β細胞から分泌されるインスリンというホルモンの分泌が不足します。すると血糖を下げる作用が弱まって高血糖を起こし、尿中に糖が出るようになります。
- 糖尿病は血管病と言われるように、放置すると脳卒中、心臓病、腎臓病、視力障害、感染症などの合併症が起こりやすくなります。
- 慢性人工透析患者の原疾患の約25%は糖尿病性腎症といわれます。
- 失明原因の1位は糖尿病性網膜症とも言われるように、合併症の怖い病気です。
- しかし、早期に見出して食事療法や薬物療法を行うことで、これら合併症を引き起こすこともなく、健康人と変わらない社会活動が続けいくことが可能です。

糖尿病と合併症

- 高い血糖値を放置し不摂生を続けていると、体の活動能力が衰えたり、糖尿病特有の血管障害により、目、肝臓、神経組織等に多くの異常が見られるようになります。
- 眼底出血による失明、神経の障害による下肢のしびれや痛みなどがその例です。
- そのほか、糖尿病は高コレステロール血症、高中性脂肪血症を伴いやすくなります。
- 高血圧症の合併頻度が高いことから動脈硬化を促進し、脳卒中や心臓病を起こすこととなります。

糖尿病 → 合併症 → 神経障害 視力障害 腎臓病 動脈硬化症

糖尿病の3タイプ

I型(インスリン依存性)

糖尿病は子どもから中年まで全年齢にわたって見られます。小児の糖尿病の大部分がI型(インスリン依存性)といわれています。発病が急激でやがて目立ち、治療にはインスリン注射が欠かせません。

II型(インスリン非依存性)

中年に見られる糖尿病の大部分は、II型(インスリン非依存性)といわれ、我が国糖尿病患者の大部分を占めています。

その他の糖尿病

以上の2つのタイプのほかに、膵臓炎や膵臓がんなど膵臓に直接かかる病気やバセドウ氏病などの病気とのかわりで見られるその他の糖尿病があります。数の上では少ないですが、妊娠糖尿病もあります。

糖尿病予防の食事のポイント

- 1 糖尿病食は健康食**
●糖尿病食は健康な人が食べても健康を保つことのできる食事と書かれています。
●それには6つの基礎食品を組み合わせて、栄養素(バランスのとれた食事)をすることが大切です。
●糖尿病だからといって炭水化物のみを極端に制限した食事はかえって害があります。
- 2 栄養のバランスが大切**
- 3 腹八分目にする**
●1日の摂取エネルギーは、日常生活に支障なく、標準体重を維持するように、常に腹八分目を守ることは大切です。
- 4 偏食をしない**
●特定の食品だけを極端に制限したり、好き嫌いによる偏った食事は健康を損なうばかりでなく糖尿病自体にも悪い影響を与えます。
- 5 食品交換表を活用する**
●バランスの取れた食生活をするためには、食品交換表の活用が大切です。
●食品交換表の食品を適正に組み合わせ、栄養素のバランスの取れた食生活をするのが大切です。

糖尿病予防のための日常生活

- 1 規則正しい生活を**
●糖尿病に限らず規則正しい生活は健康維持の基本です。
●糖尿病にかかりやすい素質は遺伝し、この素質のある人が環境の変化等の条件で発病すると言われています。
●規則正しい食生活は糖尿病予防の第一要件です。
- 2 ストレスをためない**
●ストレスは、血糖値を上昇させる要因となります。精神的、肉体的過労を避ける努力が必要です。
- 3 適度の運動を**
●糖尿病の予防や治療面で運動は極めて重要です。
●朝夕30分程度の散歩でも体調を整えることができます。糖尿病の予防になります。
●特に肥満の人は食事療法と同時に、適度な運動を実行します。
- 4 年一度は定期検診を**
●血糖検査を含む健康診断や人間ドックなどの検査を受けましょう。
●特に家系に糖尿病の人がいる、脳卒中、心臓病で死亡した人が多い、運動不足、ストレスが多い、体重増加が著しい、糖分や脂肪分を好んで食べる、アルコールをよく飲むなど思い当たる人は十分に気をつけ、進んで検診を受けましょう。

糖尿病こんな人は要注意

糖尿病になりやすい原因

- 糖尿病は、糖尿病になりやすい素質を持つ人に、色々な誘因が加わって発病しますが、誘因として最も大きいのは食事です。
- 摂取熱量の増大と、脂質の多い食品や炭水化物の多い食品のとりすぎは、肥満をもたらす。その肥満が糖尿病の誘因となります。
- 運動(活動量)が少ない、ストレスが多いなども誘因となります。糖尿病は早期に発見し、適切な食事と規則正しい日常生活をすることが大切です。
- 糖尿病は放置すると、脳卒中、心臓病、網膜病などの合併症を招くので早期に発見し、正しい治療を行うことが大切です。

発病しやすい条件

条件	点数
1 家族に糖尿病がある	3
2 20代前半よりも体重が増えている	2
3 家族に肥満・脳卒中・心臓病(狭心症など)あり	1
4 砂糖や脂肪分を好んで食べる	1
5 車が足がわり(運動不足)	1
6 アルコールをよく飲む	1
7 ストレスが多い(せっかち、イライラ)	1

合計10点以上たったら要注意!

糖尿病に見られる症状

早めに気付いて検査を受けるようにしましょう。

- ◆ のどが非常にかわく
- ◆ 急に太りだした
- ◆ 急にやせだした
- ◆ 尿の回数が多く、1日の尿量も多い
- ◆ 皮膚にできものが出来やすい
- ◆ 全身がだるい
- ◆ 手足のしびれ感や神経痛に悩まされる

ポスター

サイズ【縦82cm 横60cm】

②80Kcalの食事と運動(3枚セット)



ポスター

サイズ【縦82cm 横60cm】

③ バランスよく食べよう



④ 生活習慣病予防の食生活



⑤ 主な食品の塩分チェック

高血圧予防パネル4 ●あなたの血管元氣ですか

主な食品の塩分チェック (1人1回分の塩分)

1日あたりの塩分摂取量目標値
男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満
高血圧の方の目安 6g未満

調味料	漬け物	加工食品	料理
しょうゆ(大さじ1杯)	塩漬(大さじ1杯)	塩漬(大さじ1杯)	しょうゆ(大さじ1杯)
塩分 2.3g	塩分 2.3g	塩分 4.6g	塩分 2.4g
しょうゆ(小さじ1杯)	塩漬(小さじ1杯)	塩漬(小さじ1杯)	しょうゆ(小さじ1杯)
塩分 0.8g	塩分 0.8g	塩分 1.6g	塩分 0.8g
しょうゆ(小さじ1/2杯)	塩漬(小さじ1/2杯)	塩漬(小さじ1/2杯)	しょうゆ(小さじ1/2杯)
塩分 0.4g	塩分 0.4g	塩分 0.8g	塩分 0.4g
しょうゆ(小さじ1/4杯)	塩漬(小さじ1/4杯)	塩漬(小さじ1/4杯)	しょうゆ(小さじ1/4杯)
塩分 0.2g	塩分 0.2g	塩分 0.4g	塩分 0.2g
しょうゆ(小さじ1/8杯)	塩漬(小さじ1/8杯)	塩漬(小さじ1/8杯)	しょうゆ(小さじ1/8杯)
塩分 0.1g	塩分 0.1g	塩分 0.2g	塩分 0.1g