



新潟市中央区 健康福祉課

中央区健康づくりサポーター なが ちかこ 中央子と愛犬エワンと取り組む

レッツトライ 糖尿病予防!

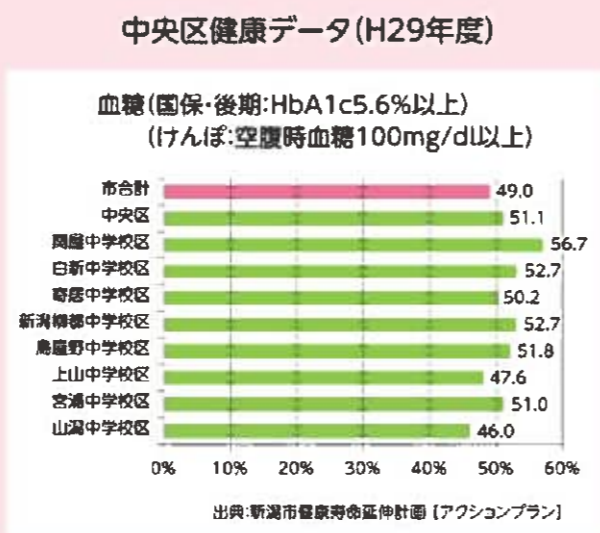


新潟市中央区オリジナル健康読本

糖尿病予防で健康寿命を延ばしましょう!

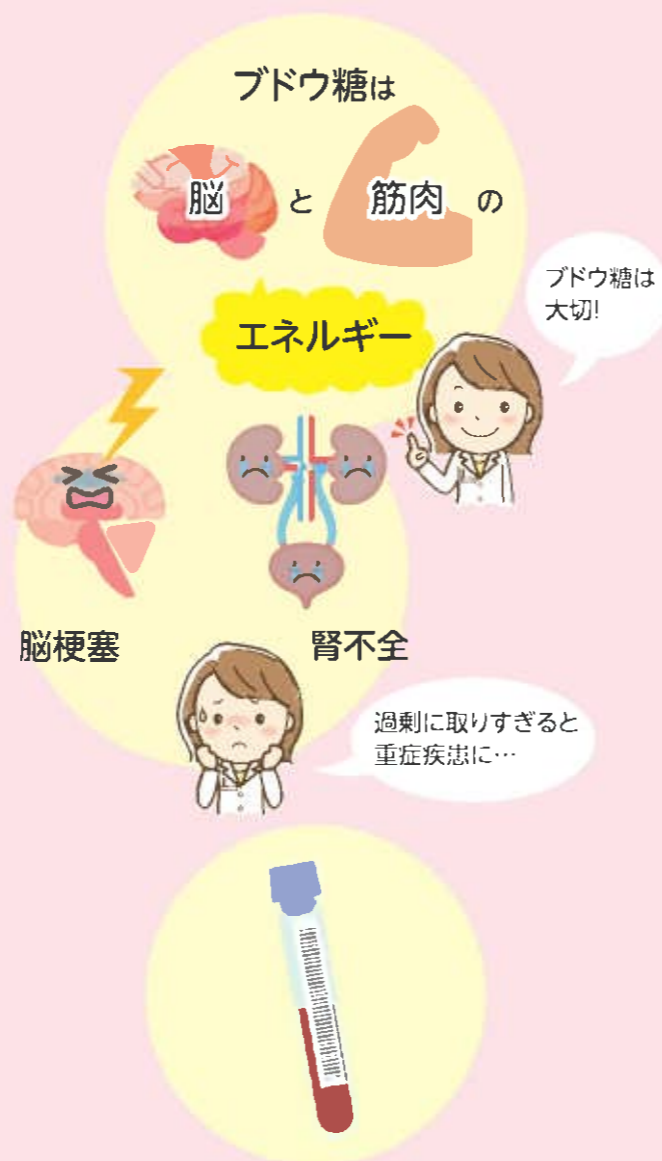
中央区民は血糖値が高い

中央区では健診を受けた人の約半数は血糖値が基準値より高いという状況があり、糖尿病予防に取り組んでいます。



「血糖値」って何?

血液の中のブドウ糖の濃度です。血糖値が高い状態が続くと、糖尿病のリスクが高まり、血液がドロドロになるなど、腎不全や脳梗塞などの重症疾患の危険性が高くなります。



血糖値を知る検査は?

「空腹時血糖」や「HbA1c」などがあります。特定健康診査の血液検査の一つです。HbA1cは過去1、2か月間の平均的な血糖の状態を示しているため、より正確に血糖値の状況がわかります。

トライ1

あなたのHbA1cは?
～ 特定健康診査を受けよう～



トライ2

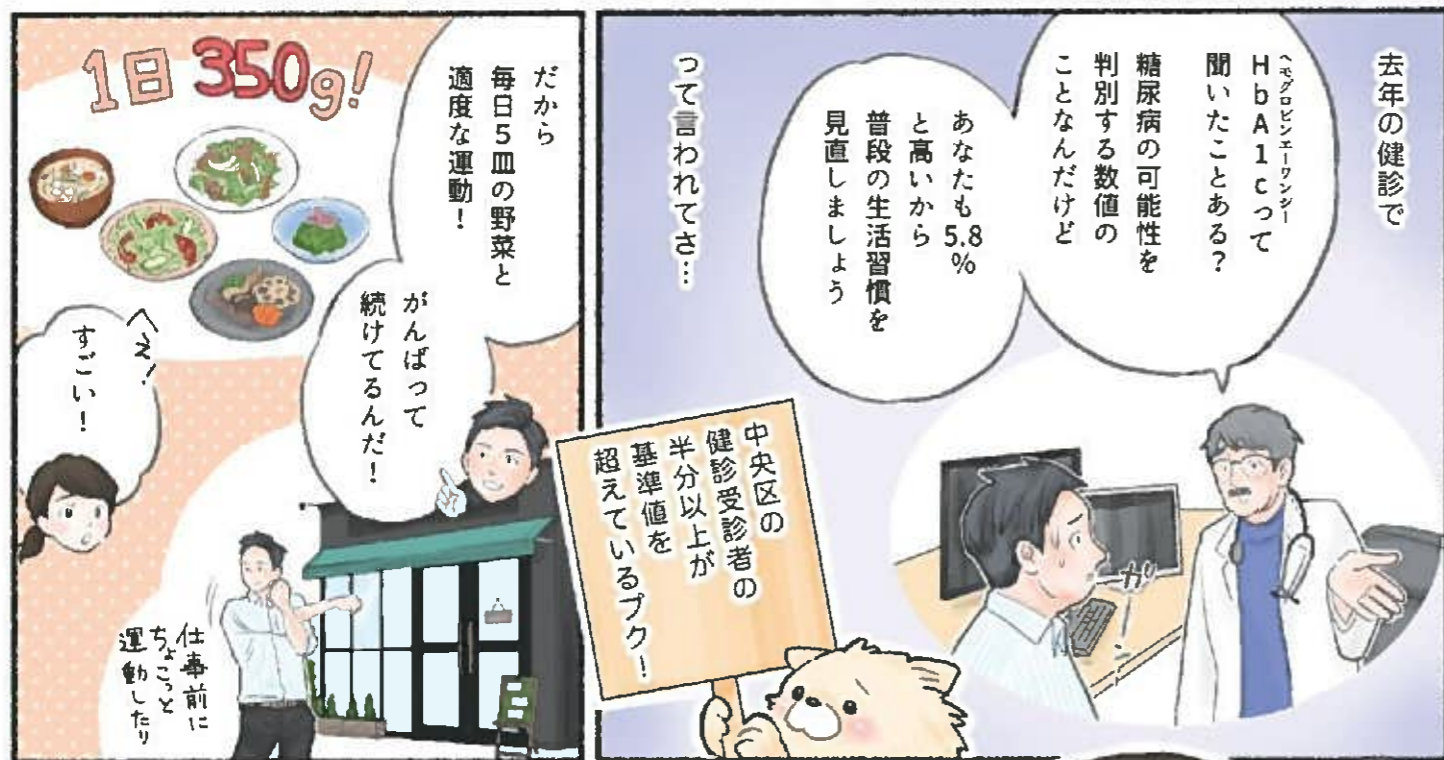
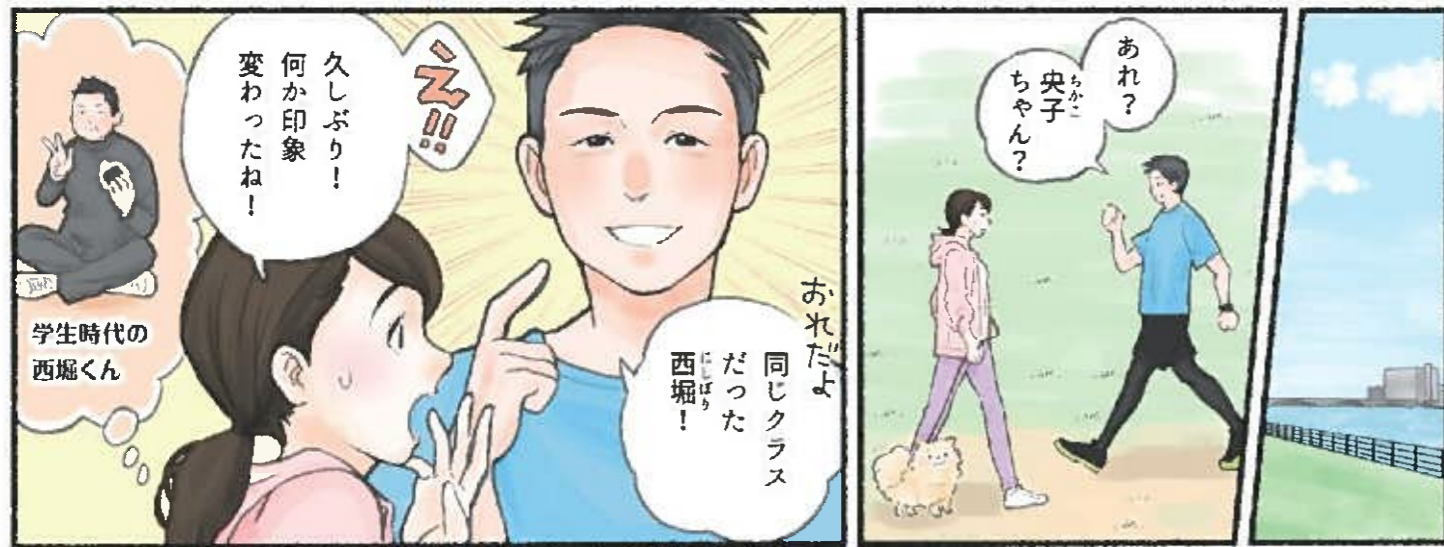
栄養バランスよく食べよう
～ 主食・主菜・副菜をそろえよう～

トライ3

野菜を1日5皿食べよう
～ 1日350gを目標に～

番外編 健康情報

→ まずは、トライ1からまんがでチェック



まんが制作：新潟まんが事業協同組合 奈々緒サオリ

キャラクター紹介

中央区健康づくりサポーターとは

中央区健康づくりサポーター「中 央子」^{なか ちかこ}と愛犬「エワン」は、区民の皆さんの健康づくりを応援するため、区が制作したオリジナルキャラクターです。

中央区健康づくりサポーター中 央子^{なか ちかこ}
愛犬エワンとやすらぎ堤をお散歩するのが日課。
区民の皆さんが糖尿病にならないよう応援しています!



中央区ヘモグロビンエワンシー普及犬 エワン

ヘモグロビンエワンシーを
知ってもらうために
ちかこ
央子と一緒に活動しているプク!!



中央区在住健康づくり実践中
にしほり
西堀 トオル
年齢:40代後半?
なか ちかこ
中 央子と同級生 中央区でカフェを経営



特定健康診査を受けるには…

(新潟市国民健康保険加入者の場合)

1 予約

案内や受診券(A4サイズの封筒)が届いたら「検診いつ得?」をみて希望の医療機関に電話します。



「新潟市の受診券が届いたので、特定健康診査の予約をしたいのですが…」と電話で伝えてください。



2 受診

同封の受診券・3枚複写の質問票・新潟市国民健康保険被保険者証・自己負担金を持って予約した医療機関へ受診します。

ヘモグロビンA1cも
チェックだブクよ!

3 結果の説明

受診した医療機関で結果の説明を受けます。

毎年健診を受けて、去年の自分と比べることも大切!



メタボリックシンドロームのリスク判定の結果、対象となった人には

4 特定保健指導の案内が送付されます



日々の食事・運動・休養など、健康によい生活を送る工夫を保健師や管理栄養士と一緒に考えます。(P10参照)

※市国民健康保険加入者以外の特定健康診査等については、各医療保険者(保険証の発行元)にお問い合わせください。

特定健康診査判定基準値

検査項目		基準値	
BMI [体重(kg) ÷ 身長(m)の2乗]		24.9 以下	
腹囲		男性 85cm 未満 女性 90cm 未満	
血圧 (最大/最小)		129mmHg 以下/84mmHg 以下	
血液検査	脂質代謝	総コレステロール	219mg/dl 以下
		中性脂肪	149mg/dl 以下
		HDL コレステロール	40mg/dl 以上
		LDL コレステロール	119mg/dl 以下
		Non-HDL コレステロール※	149mg/dl 以下
	肝機能	AST (GOT)	30U/l 以下
		ALT (GPT)	30U/l 以下
		γ-GT (γ-GTP)	50U/l 以下
	糖代謝	血糖(空腹時)	99mg/dl 以下
		血糖(随時)	139mg/dl 以下
		ヘモグロビン A1c(NGSP値)	5.5% 以下
	腎機能他	血清尿酸	6.9mg/dl 以下
		血清総蛋白	6.5g/dl 以上
	尿検査	尿糖	—
		尿蛋白	— ・ ±
尿潜血		— ・ ±	

上記の他、血清クレアチニン検査、貧血検査・眼底検査・心電図検査(基準に該当し、医師が必要と認めた場合実施する)あり

※中性脂肪が400mg/dl 以上や食後採血の場合は、LDL コレステロールに代えてNon-HDL コレステロールとする

～ 特定保健指導とは ～

特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームのリスクがある方に対して、保健師・管理栄養士などが生活習慣を改善するための支援を行います。(生活習慣病の治療中の方を除く)新潟市国民健康保険加入者で基準に該当する方には、区役所よりご案内します。



メタボリックシンドロームとは

お腹の内臓の周りに脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」に加え、高血圧・高血糖・脂質代謝異常の危険因子が2つ以上ある状態のことをいいます。



① 動機づけ支援

生活習慣改善のための行動目標を設定して実践できるように支援します。

- 初回1人20分以上の個別面接など
- 3か月後電話やメールなどによる健康状態や生活習慣の確認

② 積極的支援

生活習慣改善のための行動目標設定をして実践できるよう、

3か月以上の継続的な支援を行います。

- 初回1人20分以上の個別面接など
- 3か月以上の継続的な支援
- 3か月以上の継続的な支援終了後、電話やメールなどによる健康状態や生活習慣の確認



トライ2

栄養バランスよく食べよう



基本は毎食

主食 + 主菜 + 副菜 です!

それに加えて
1日に1回は、とりたい食品



主食 炭水化物は、体を動かすエネルギーとなる大切な栄養素の1つです。



主菜 たんぱく質は筋肉・臓器・血液などをつくる成分で、ホルモンや酵素などの材料でもある大切な栄養素です。



副菜 野菜・海藻・きのこに多く含まれるビタミン・ミネラル・食物繊維は生活習慣病の予防や改善にも欠かせない栄養素です。野菜の一日の目標量は1人350gで、そのうち120g以上を緑黄色野菜でとるのが理想です。

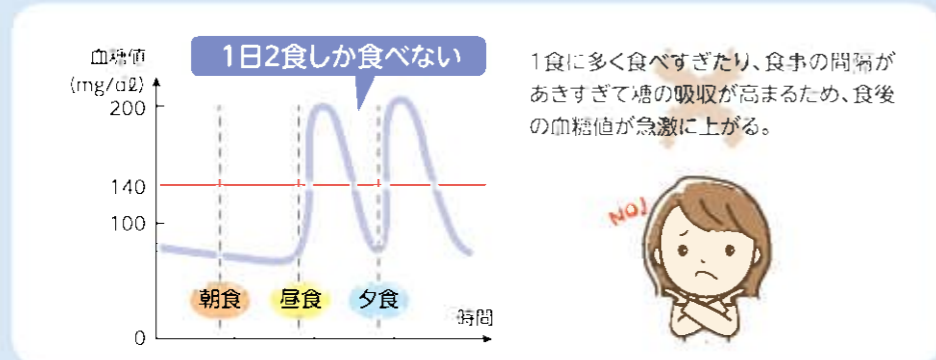
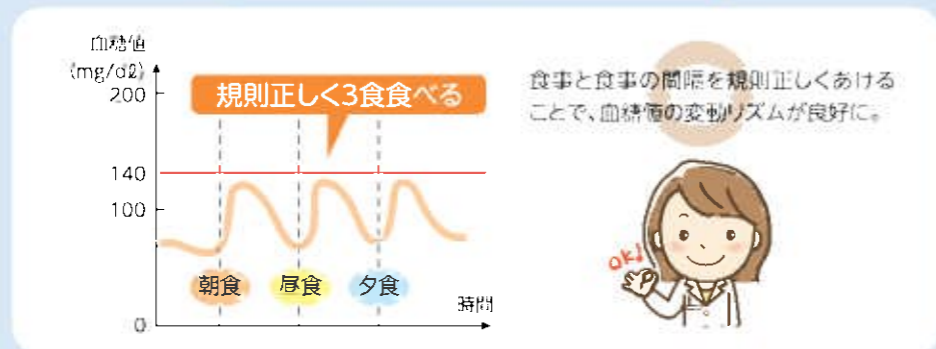
ひと口メモ ベジ・ファーストとは…
食物繊維の多い食材から食べると血糖の急激な上昇が抑えられます。

栄養バランスよく食べよう ミニ情報 ①

1日3食規則正しく食べよう

1日3食規則正しく、という食生活の基本は、血糖値の急激な上昇を抑えるためにも重要です。

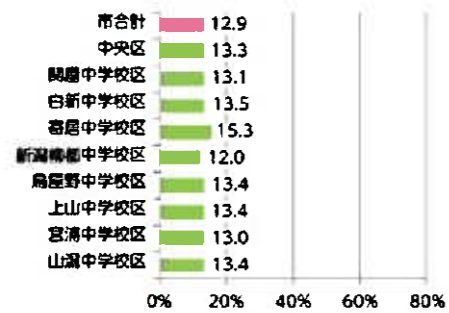
血糖値の変化の違い (イメージ)



朝食を抜くと、おなかのすいて昼食を食べすぎたり、吸収率がアップするため、食後に血糖値が大きく上がって食後高血糖を起こしやすくなります。また、食事以外の間食も注意が必要です。

中央区健康データ(H29年度)質問票より

食習慣(夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週3回以上ありますか〔はい〕)



出典:新潟市健康寿命延伸計画〔アクションプラン〕

中央区民は、市の平均よりも夕食後に間食を食べる人の割合が多いブク!



栄養バランスよく食べよう ミニ情報 ②

減 塩

新潟市では、「野菜deちよいしお生活」という減塩運動を展開中です!

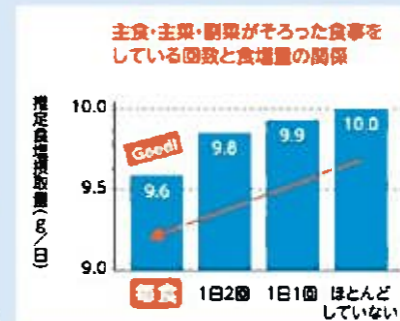
＼主食・主菜・副菜を組み合わせせて/
野菜deちよいしお生活

ご存知ですか?

新潟市民は脳梗塞や胃がんで亡くなる人の割合が多く、予防するには**食塩を減らして↓、野菜を食べる↑**など、**栄養のバランスが大切です**

理由があります!
主食・主菜・副菜がそろった食事をする人は

Good!
食塩の摂取量が少ない



Good!
余分な食塩(ナトリウム)の排泄をうながすカリウムの摂取量が多い



平成27・28年度新潟市健康・栄養調査

カリウムは野菜や果物に多く含まれています。
※巻頭より食事療法等の指示のある方はその指示に従ってください。

食塩の目標量

男性 **7.5g未滿**
女性 **6.5g未滿**

日本人の食事摂取基準2020年版

減塩のポイント

栄養成分表示を確認

加工食品等には栄養成分表示が義務付けられています。1日の目標量と照らし合わせ、賢く食べましょう。

女性の1日の食塩目標量の約半分

栄養成分表示
1袋(200g)当たり

熱量	172kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	7.3g
炭水化物	20.8g
食塩相当量	2.8g



副菜は塩をつけない冷やしトマトなどに!

トライ3

野菜を1日5皿食べよう!

野菜の1日の目標量は、1人350g

そのうち、120g以上を緑黄色野菜(ほうれん草、人参、ピーマンなど)でとりましょう!また、野菜や海藻、きのこなどに含まれる食物繊維には、ブドウ糖の吸収を穏やかにして食後の血糖を抑える働きがあります。



1回の食事で、1~2皿は食べたほうがよいブク!!



野菜を1日5皿食べよう! ミニ情報



Q

野菜は、たくさん食べなきゃいけないことがわかったけど、果物は、野菜と同じようにたくさん食べたほうがよいのかしら?

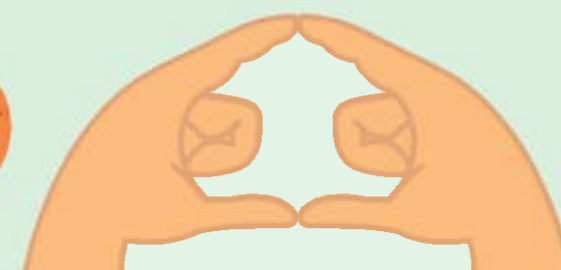


A

1日の果物の量は、このくらい↓だブク!!

1日 ほどほどに食べる

1日



人差し指と親指の輪の中に入る

1日200gが目安
ほどほどが大事ね...
りんごだったら、1個
みかんだったら、2個



番外編 健康情報 にし ぼり 西堀 トオルと一緒に取り組もう!!!

普段から元気からだを動かすことで、糖尿病などになるリスクを下げるができます。健康づくりのための「身体活動」と「運動」が推奨されています。安全のための注意を守って継続して取り組みましょう。身体活動には、日常生活における労働や家事、通勤通学などの活動をさす「生活活動」と体力の維持や向上を目的としたトレーニングやスポーツをさす「運動」があります。



健康づくりの運動習慣の目標(健康づくりのための身体活動基準2013)

	身体活動(生活活動・運動)		運 動	
65歳以上	今より 少しでも増やす (例えば10分多く歩く)	強度を問わず、 身体活動を 毎日40分	—	運動習慣を 持つようにする (30分以上・週2日以上※)
18~ 64歳		歩行以上の強度の 身体活動を 毎日60分	息が弾み汗をかく 程度の運動を 毎週60分	

※週2日程度の休養をとり、疲労の蓄積に注意しましょう

ぼくは、毎日、スクワットをしているけど、ほかにどんな運動をすればよいかな〜?



スクワットは、筋トレの一つね!
ウォーキングは、有酸素運動(長時間継続して行える運動)の一つだけど、ランニングや水泳もあるわね!

ストレッチは、伸ばすの意味ね!
運動のウォーミングアップやクールダウン、リラックスや疲労回復の効果があるわね!

ちょこっとエクササイズ

有酸素運動、柔軟運動、筋力の運動を基本とした運動方法などを写真付きで紹介。

保健所健康増進課
ちょこっとエクササイズ 掲載ホームページ



番外編 健康情報 中央区ヘルシーランチ提供店情報

中央区内の下記の飲食店ではヘルシーランチを提供しています。糖尿病予防に理想的な野菜の量や味付けを実感してみませんか。

ヘルシーランチとは

提供メニューの条件

- 野菜を1食に120g以上使用すること
- 海藻類ときのご類を両方必ず使用すること
- 主食も含めて600kcal 程度にすること
- 塩分を3g以下とすること



1日野菜は
350g以上が
目標プク!!

店 名	住 所
カフェ オードリー	笹口1-1 プラカ1 2階
カフェテラスピーア	学校町通1-602-1 市役所本館 2階
喫茶・ギャラリー あどばんす	関屋大川前1-2-28
佐渡自然食レストラン 貴支	西堀前通6-894-1 西堀ローサ内
禅ZEN	西堀通6-866 NEXT21 16階
トラットリア アズーリ	東堀前通6-1062-2
hana-na	上所上1-16-1
モルゲンロート古町店	古町通5-596-1 アイメディア実習棟 2階

※令和2年度提供店(五十音順)

ヘルシーランチ店情報

これまでの取り組みやヘルシーランチ提供店の情報は、こちらでご確認ください。

中央区健康福祉課
ヘルシーランチ店情報 掲載ホームページ



番外編 健康情報 つくって食べてみませんか!?



野菜料理に関心があるけど、
手軽につくれるレシピはあるかしら?

新潟市の郷土料理や旬のレシピ

「フックパッド」
新潟市のキッチン



新潟市産の
旬の野菜を
おいしく
食べよう!



食育・花育推進キャラクター
まいかちゃん

健康づくりのレシピ集

保健所健康増進課
掲載ホームページ



レシピ作成に協力している私たちは、
ヘルスマイト(食生活改善推進委員)で
す。私たちは、食と健康づくりのボラ
ンティアです。ここ中央区でも、中央・
鳥屋野・沼垂・山潟の4つのグループ
で活動しています!



番外編 健康情報 健康相談など

① 健康相談 ～あなたの町の保健室～

中央区では、身近な会場で健康相談を実施しています。各地域保健福祉センターでは、保健師・栄養士などが体脂肪率測定を実施し、生活習慣病予防の相談に応じています。また、骨粗しょう予防相談会では、骨密度測定を実施し、予防について相談に応じています。

開催予定日
申込方法は
こちらから

健康相談



骨粗しょう症予防
相談会



② がん検診

職場で検診を受ける機会のない方を対象に
各種がん検診を実施しています。



③ 成人歯科健診



対象となる方に、お口の健康チェック
と歯周病の早期発見・予防のために
歯科健診を実施しています。



※掲載2次元コード:保健所健康増進課ホームページ

お問い合わせ

- | | | |
|----------------|--------------------|-----------|
| ■中央区健康福祉課健康増進係 | 西堀通6-866 NEXT21 3階 | ☎223-7246 |
| ■東地域保健福祉センター | 東万代町9-52 | ☎243-5312 |
| ■南地域保健福祉センター | 新和3-3-1 | ☎285-2373 |
| ■中央地域保健福祉センター | 関屋下川原町1-3-11 | ☎266-5172 |