

ずくだして、歩こう。 高血糖予防!!

プラス + 10分歩く = 1,000歩

「歩行などの身体活動が
少ない人の割合」
全国平均：46.4%
中野市：59.7%です。



健康長寿のまち中野市
シンボルキャラクター 健康くん



健康長寿のまち中野市
シンボルキャラクター 元気くん



毎日、歩いて、糖を消費することで血糖値を下
げることができます。
ウォーキングを習慣にできた人は、どのくらい
の効果が生まれたのでしょうか。
市で行っている「ウォーキングバーチャルの旅」
を活用して、歩く習慣を身に付けた方にお話を
聞きました。

- ウォーキングバーチャルの旅（仮想の旅）
- ・姉妹都市の3市の中からゴール地点を指定
 - ・毎日の歩数を記録（6千、7千歩以上歩くこと）
 - ・ゴールまでの日数を達成できたら景品を贈呈
 - ・チェックポイント面談などで経過報告がある
 - ・毎日、6千〜7千歩以上歩く習慣が身に付く

30歳代女性（子育て世代）

市のいきいき健診を通し
て、お医者さんに高血糖と言
われました。

それから予防を意識し始
め、野菜を多く食べたり、血
糖値を上げにくい食品を選ん
だりしています。

子育て中なので「運動する
ぞ」と時間を決めて運動をす
ることができません。公園に
お散歩しに行くときに遠回り
して行くなど「日常の歩く」
を増やしました。

毎日「記録しなきゃいけない
い」という思いが、継続の意
識を高めてくれています。

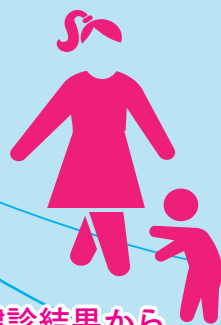
ヘモグロビン A1c の数値
(5.6%以上は高血糖)

1年間で

5.7%
1日 5,000歩

5.2%
1日 7,000歩
+
食生活の改善

健診結果から
「予防しなきゃ」と意識した



70歳代男性（糖尿病治療中）

50歳ぐらいのときに娘から
健康雑誌をもらいました。そ
の雑誌には、高血糖について
記されており、運動や食事の
バランスなどを考えさせられ
ました。

ウォーキングを始めたばか
りの頃は、10分歩いただけで
疲れてしまいました。が、続け
ているうちに長く歩くことが
できるようになりました。今
では、歩いた後はスッキリし
た気持ちで、歩数を記録した
り、血糖の数字が下がったり
することが、楽しみになっ
ています。

数字が変わっていくことが
楽しみです

ヘモグロビン A1c の数値
(5.6%以上は高血糖)

2か月で

6.9%
1日 4,000歩

6.6%
1日 11,000歩





副菜

(1食あたり：1～2品)

体の調子を整えます



野菜・キノコ類・海藻などが主材料のおかず。汁物も野菜いっぱいであれば副菜です。野菜は1日350gを目標に食べましょう。



主食

(1食あたり：茶碗1膳)

力や熱になります



ご飯・パン・めん類などの炭水化物。食べ過ぎると高血糖の原因になります。1回の食事で食べる量を決めておきましょう。



栄養バランス

3食

あさ 朝
ひる 昼
ゆう 夕

規則正しく食べましょう



3色

主食 黄
副菜 緑
主菜 赤

3つそろえましょう

食



果物や牛乳・乳製品も毎日1回程度食べましょう。菓子・嗜好食品のとり過ぎに注意!



健康づくり課
小野保健師

1日3食規則正しく均等な量を食べましょう。

※医師などから食事に関する指示を受けている場合は、その指示に従ってください。



考えてますか？

赤



主菜

(1食あたり：片手にのる程度)

血液や筋肉や骨になる



肉・魚・卵・大豆製品がメインの料理。揚げ物や肉の脂身に含まれる脂質はとり過ぎないようにしましょう。

