

体重管理は 糖尿病予防の第1歩



糖尿病を**予防**するために起こそう

3つのアクション



1 年に1度の健康診断

自覚症状がほとんどない糖尿病。

自分の体を守るためにも、年に1度健診を必ず受けましょう。

2 毎日、野菜をもう1皿

熊本県民は、毎日約100gの野菜が不足！

もう1皿野菜をプラスして1日350g食べましょう。

歩数計アプリ
「くまもとスマートライフ」
はこちらから

3 毎日、あと1,000歩

熊本県民は、1日の歩数が約1,000歩足りていません！

約10分のウォーキングをプラスしてみませんか？



BMIや適正体重をチェック！

BMI

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m =

18.5未満は低体重、
18.5以上25未満は普通体重、
25以上は肥満となります。

適正体重

22 × 身長 m × 身長 m = kg

体重を毎日同じ時間に測って記録しましょう。



糖尿病とは

- 慢性的に血糖値が高くなる病気です。
- 自覚症状に乏しいため、気づかないうちに病気が進行してしまいます。
- 目や腎臓、神経の障害の合併症のほか、動脈硬化が進行して心臓病や脳卒中のリスクが高まります。
- 歯周病、認知症などのリスクも高くなります。
- 健診を受けて、自分の血糖値を知り、高かった場合は、医療機関で検査を受けてください。



普段の生活の様子をチェックしてみましょう!



糖尿病の予防のためにできること

- | | | |
|--|-----------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 1日3食バランス良く | ☐ 運動をする | ☐ 年に1度の健診受診 |
| ☐ 食事は腹八分目、よく噛んで | ☐ 飲酒はほどほどに | ☐ ストレスの解消 |
| ☐ 野菜や海藻、きのこなどを多く食べる | ☐ 適正な体重の維持 | ☐ 禁煙 |

「くまもとスマートライフ」アプリとは?

くまモンが励ましてくれる歩数計アプリです!

「くまもとスマートライフ」アプリはスマートフォン対応の歩数計アプリです。住んでいる地域や、年代、登録したグループ毎でのランキングも表示される、くまもとオリジナルアプリ!ダウンロードして、毎日楽しく歩いて健康になろう!



©2010 熊本県 くまモン

歩数をグループで共有!

団体登録をすると、職場やサークルなどメンバー同士で歩数を共有できます。グループ内でのランキングなどが確認できるので仲間同士で励ましあいながらウォーキングを楽しめます。

登録無料

歩数比較のグラフが一日瞭然!



週、月、年単位で、個人、平均、ランキングの比較がグラフで表示されます。他の人がどれくらい歩いているのか、平均値やランキングで知ることができるので、張り合いがあります。

毎日の食事に、あと1皿野菜をプラスして350gを目指しましょう!アプリでは、野菜料理レシピも紹介しています。

野菜1皿! レシピを紹介



App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう



くわしくは

くまもとスマートライフ

検索