



運動と禁煙で糖尿病予防

運動には「血糖値を下げる」「体重が減る」「インスリンが効きやすい体になる」という、たくさんのメリットがあります。食事と運動を組み合わせることで血糖値改善の効果が得られやすいです。

しかし食習慣や運動習慣を改善しても、喫煙習慣があると台無しに。たばこを吸うことは、交感神経を刺激して血糖値を上昇させるだけでなく、インスリンの働きを妨げる作用があるため、糖尿病にかかりやすくなります。

運動

今日よりも少しでも多く体を動かしましょう！

個人の体力や能力に合わせて、行なう運動量や強度を調節しましょう。

●歩行と同等以上の身体活動を毎日60分以上行いましょう。

具体的には…



散歩



掃除



農作業



子どもと遊ぶ

●息が弾み、汗をかく程度の運動を週に60分以上行いましょう。

具体的には…



ランニング



サイクリング



水泳



エアロビクス

●筋力トレーニングを週に2～3日行いましょう。

具体的には…



腹筋



ダンベル



腕立て伏せ



スクワット

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023より

プラス・テン！

厚生労働省は「プラス・テン」(今より10分多く体を動かしましょう)を提唱しています。運動しようと思っても時間がとれなかったり、続かなかったりしますよね。生活の中で時間をみつけ、なるべく体を動かすことを意識しましょう。

例えば…

- 階段を利用する
- 掃除に窓ふきやモップがけを時々プラス



たばこ

自分に合った方法でとにかく禁煙にチャレンジ！

たばこが吸いたくなる
パターンを回避

起床時…冷たい水を飲む
食後…すぐ席をたち、歯を磨く
お酒の席…しばらく遠慮する
つつい手手が伸びる…シュガーレス
ガムなど役立ちそうなアイテムを準備



家族や同僚を
サポーターにする

禁煙に挑戦していることを宣言して、吸わなかったら褒めてもらったり、頑張ると声をかけてもらうなど、周囲から協力を得ることも大切です。

禁煙外来や
禁煙補助剤を活用



一定の条件を満たせば健康保険を使って禁煙治療が受けられます。禁煙補助剤の処方や、パッチなどを使用したり、禁煙教室で仲間と一緒に頑張ることもできます。



美濃市食生活改善推進協議会の取り組み

美濃市では現在13名の会員と共に活動をしています。減塩啓発活動として健診時の減塩食品配布や65歳以上の方へ向けたフレイル予防の料理講習会などを開催しています。また、行政協力活動として、市の健康イベントの際に野菜摂取量増加に向けた啓発活動なども行っています。人数は少ないですが、会員みんなで楽しみながら活動をしています。

