

# 健康手帳

糖尿病予防大作戦



毎日8000歩・腹八分目で  
とくしましょう!

氏名

徳島市

# 健康手帳について

徳島市では、「まず8000歩・腹八分目でとくしましょう！」を合言葉に、「からだ・栄養・運動」を3本の柱として健康づくりに関する事業を実施しています。特に、徳島県では糖尿病死亡率が高いことから、「糖尿病予防大作戦」を実施し、糖尿病やその予備群にあたる人の減少を目指しています。

この手帳には、糖尿病などの生活習慣病を予防することを目的に、健康づくりに役立つ情報などが掲載されています。ぜひご活用ください。

また、この手帳をなくしたり、記入欄に書ききれなくなったときは、再交付をします。徳島市保健センターまでお問い合わせください。

この健康手帳は、健康増進法第17条第1項に基づき作成しています。



お問い合わせ：

徳島市保健センター (088) 656-0534

# ◆ も く じ ◆

## 健康記録編



○健診結果を確認してみましょう	4
○がん検診記録	5
○健康づくりセルフチェックカレンダー	6

## からだ編



○肥満チェック	12
○メタボリックシンドロームとは？	13
○内臓脂肪がふえると・・・！	14
○動脈硬化はこうしておこる	15
○糖尿病ってどんな病気？	16
○わたしは糖尿病なのだろうか？	17
○糖尿病にはどんな症状があるの？	18
○あなたは大丈夫!?食後高血糖	19
○脂質異常症ってどんな病気？	20
○わたしの血圧はどの段階？	22
○家で血圧測定するときのポイント	23
○慢性腎臓病 (CKD) とは？	24
○慢性腎臓病 (CKD) の重症度分類	25
○尿検査でたんぱく尿が出た方は？	26
○尿蛋白 (尿アルブミン) 定量検査をしてみましょう	27
○高尿酸血症とは？	28
○COPDとはどんな病気？	29

## 栄養編



○食事のきほん	31
○6つの基礎食品からバランスよく食べましょう	32
○適正エネルギー量の目安	33
○主食の目安	34
○主菜の目安	35
○副菜の目安、食物繊維の効果	36
○果物の目安、調味料の目安	37
○飲み物、アルコール	38
○おやつに含まれる砂糖、脂質の量	39
○栄養素が血糖に変わる速度	40
○減塩のポイント、含まれる塩分量	41
○含まれる「あぶら」、尿をアルカリ化・酸性化させる食品	42
○栄養成分表示をみましょう、外食時のメニューの選び方	43

## 運動編



○あなたは身体活動できていますか？	45
○身体活動量を増やそう	46
○生活習慣病予防のための運動とは？	47
○運動の強度、運動の回数・時間	48
○運動の時間帯	49
○運動時の注意点、長続きのためのコツ	50
○ウォーキングの方法	51
○ロコモとは	52
○ロコチェック	53
○ロコモを防ぐロコトレ	54

## 歯編



○あなたの「歯」は健康ですか？	57
○歯周病はどのように進行する？	58
○歯周病を予防するには？ 歯みがきのポイント	59
○歯周病と糖尿病の関係	60
○健口体操	61

## たばこ編



○たばこの健康への影響	63
○たばこの煙にご用心!!	64
○ニコチン依存症スクリーニングテスト(TDS)	65
○禁煙外来を受診してみましょう	66

## 保健センター事業のご案内



○健康相談	68
○生活習慣病予防出前講座	69
○がん検診、COPD啓発推進事業	70
○特定健康診査	71
○特定保健指導	72
○ウォーキングマップ、ホームページのご案内	73