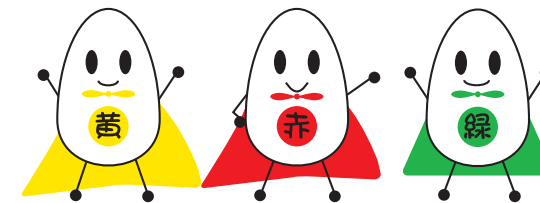


目標を達成するための分野別取り組み



◎は、糖尿病の発症や重症化予防を重視した取り組みです。

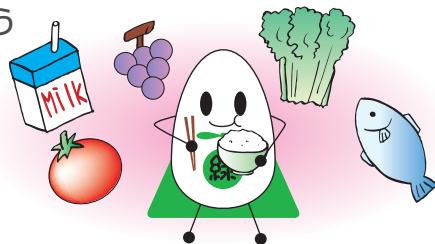
1 食生活

(安芸高田市食育推進計画)

目標 食の大切さを考えながら、
おいしく・楽しく・きちんと食べよう！

❖ 私たち一人ひとりが取り組むこと

- ◎3食バランスよく食べる習慣を身につけよう
- ◎早寝・早起き・朝ごはんを実行しよう
- ★家族や仲間などと、楽しく・おいしく食べ、
人とのつながりを深めよう
- ★食に関する理解を深め、
地産地消に取り組もう

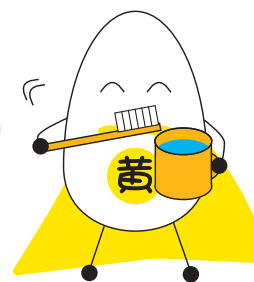


2 歯の健康

目標 むし歯・歯周病を予防して、いつまでも
自分の歯でおいしく食べよう！

❖ 私たち一人ひとりが取り組むこと

- ★毎食後、歯磨きをしよう
- ★8020(ハチマルニイマル)や噛ミング30(カミングサンマル)を目指し、よく噛んで食べよう
- ★定期的に歯科健診を受けよう
- ◎歯周病は全身の病気を引き起こしたり
糖尿病を悪化させる原因と
なることを理解しよう



3 運動

目標 運動習慣を身につけよう！
こまめにからだを動かそう！

❖ 私たち一人ひとりが取り組むこと

- ◎食事後の運動が糖尿病に効果的な
ことを理解しよう
- ◎息が弾む程度の有酸素運動で
脂肪を燃やそう
- ◎からだをこまめに動かそう

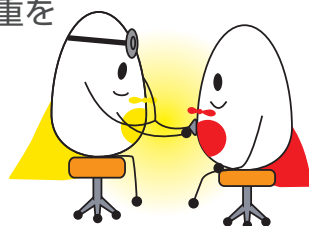


4 健康診査

目標 健診を受けよう！ 健診結果
から自己管理ができるよう
になろう！

❖ 私たち一人ひとりが取り組むこと

- ◎内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)
について理解しよう
- ◎定期的に血圧や体重を
測定しよう
- ◎年に一度は健診を
受け、生活習慣を
見直そう

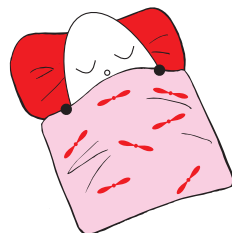


5 こころの健康

目標 ストレスと上手につき合おう！
十分な睡眠をとろう！

❖ 私たち一人ひとりが取り組むこと

- ◎ストレスや睡眠不足が血糖値を上げる
ことを知ろう
- ◎規則正しい生活習慣を
身につけよう
- ◎自分なりのストレス
解消法を持とう
- ◎睡眠による十分な休養をとろう

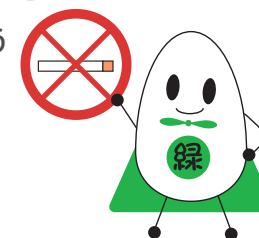


6 たばこ

目標 禁煙に努めよう！
分煙を進めよう！

❖ 私たち一人ひとりが取り組むこと

- ◎禁煙は、糖尿病発症リスクを減らし、
合併症予防に効果があることを知ろう
- ★子どもの前ではたばこを
吸わないようにしましょう
- ★妊娠中は禁煙しよう
- ★未成年者にたばこを
勧めないようにしよう



7 アルコール

目標 適切な飲酒を心がけよう！
未成年の飲酒をなくそう！

❖ 私たち一人ひとりが取り組むこと

- ★アルコールの健康への影響を理解しよう
- ◎適切な飲酒を
心がけよう

