

活用しよう！地域の環境・社会資源

さいたま市ヘルスプラン21では、生まれたときから高齢期になるまで市民一人ひとりの健康づくりを進めています。

超高齢社会を迎えている本市では、市民の皆様が高齢期を健やかに過ごせるように、次のような取組が地域で行われています。

リハビリ相談会

ニチイホーム大宮

次のような相談に理学療法士がお答えしています。

（ご本人）

- ・日常生活でできる運動は、どのようなものがあるか
- ・少しでも動かせる機能を維持するには、日常生活の中でどのような点に気をつければいいのか
- ・日常生活の中での動きをスムーズにするために、どのような福祉用具を選べばいいのか 等

（介護者）

介護する中で困っていること 等



体の状態は人それぞれです。

あなた自身 または あなたの大切な方が、
より暮らしやすくなるように専門家へ相談してみませんか。

日時：毎週水曜日 13:00～15:00（1日2組限定）※要事前予約

場所：ニチイホーム大宮（さいたま市北区日進町2-1334）

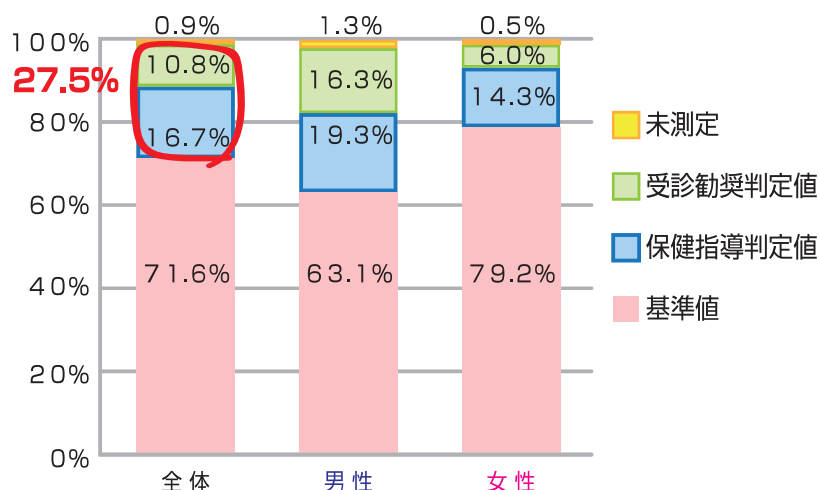
電話：048-662-5330 株式会社 ニチイケアパレス

40歳から74歳までの「さいたま市民」 約4人に1人の血糖値が高めです

血糖は、血液中のブドウ糖の濃度のことです。高血糖（血糖が高い状態）が続くと、糖尿病等の病気を発症する危険が高まるため、健診では空腹時血糖（食事をとらずに測る血糖値）を測定しています。

約4人に1人(27.5%)が
糖尿病等の発症及び
重症化予防に向け、
生活習慣の改善や
医療機関への受診が必要。

空腹時血糖値の判定状況（性別）



※全国健康保険協会埼玉支部提供データとさいたま市国民健康保険の40歳から74歳までの健診データより算出。

※本グラフは、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」を基に作成しており、受診勧奨判定値は医療機関への受診を勧める値、保健指導判定値は生活習慣を改善することで生活習慣病予防が期待できるため、生活習慣の改善に向けた保健指導を勧める値を示します。

高血糖が続かないようにするためのポイント

① 1日3食バランスよく食べる

食事の1回量が多いほど、血糖値が高くなるため、食事を一定の間隔でとり、食べ過ぎを防止しましょう。野菜や海藻に含まれるビタミン、ミネラルは糖質の代謝に使われ、きのこやこんにゃくに含まれる食物繊維は、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。健康な体づくりのためにも、様々な食材を適量食べましょう。

② 普段飲むものは糖分の含まれていないものにする

缶コーヒー、ジュース、スポーツドリンク、栄養ドリンク等の飲料には、糖分が多く含まれています。いつも必ず飲むものとはせず、通常は水や無糖のお茶を飲むようにしましょう。

③ 歩くことと同程度のきつくない身体活動を1日に60分以上行う (65歳以上の方はじっとしている時間を減らして1日に合計40分は動く)

④ 休養をしっかりとる

ストレスを感じると、私たちの体は血糖値を上げるホルモンを分泌します。また、ストレスが溜まると、そのことが引き金となって暴飲暴食をしやすくなります。