

保健センターからこんにちは！

●高岡保健センターは、「小松台、生目、高岡、北」地区を担当しています。
気軽にご相談ください。

<健康に関する相談支援実施中！>

特定健診・各種健（検）診後の健康相談、訪問による保健指導、
出前講座（生活習慣予防）

知っちゃう？

小松台地域ってどんな町？

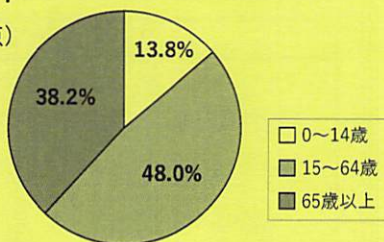
※地域のデータを分析してみました

① 3人に1人は65歳以上！

■高齢化率(令和6年4月時点)

38.2%

(宮崎市 29.3%)



② 健診受診率が高い！

■健康診査受診率（令和4年度宮崎市国保加入者）

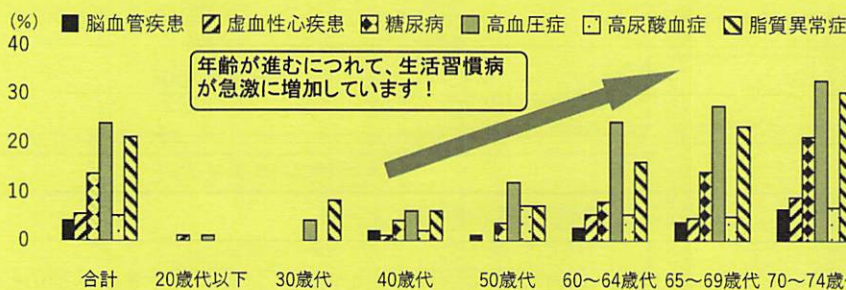
44.4%

〔宮崎市 29.6%
国 37.5%〕

国の受診率目標値：70%

③ 生活習慣病で治療している人が多い！

■年齢階級別有病状況(令和5年4月現在)



④ 糖尿病にかかる医療費が高い！

■医療費の高い疾病
(令和4年度宮崎市国保加入者)

順位	疾病名(入院+外来)
1位	糖尿病
2位	高血圧症
3位	統合失調症
4位	不整脈
5位	関節疾患

生活習慣病



小松台地域は高齢化率が高く、健診受診率は宮崎市全体に比べて高いね。これからも生活習慣病の早期発見・早期治療のためにも、年に1回は特定健診を受けよう！生活習慣病で治療している人は高血圧症・脂質異常症・糖尿病の順に多いね。医療費は生活習慣病が上位を占めていて、その中でも糖尿病が1番高いよ。

健康で長生きするために、糖尿病の予防について何が大切か考えてみよう！

●糖尿病について

糖尿病とは？

血糖値を下げる役割を持つインスリンというホルモンの作用不足により血糖値が高い状態が続く病気。



血管がポロポロに！
様々な合併症を引き起こす！



健診結果をCheck☑

	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖	100mg/dl以上	126mg/dl以上
HbA1c	5.6%以上	6.5%以上

ヘモグロビンエーワンシー

【HbA1c】とは？

過去1-2か月の平均的な血糖の状態を表す

目立つところに貼ってね!!

●糖尿病予防について

食べ方を工夫しよう

☞食べる順番は野菜から(ベジファースト)
→血糖値の上昇を緩やかにしてくれる。

☞早食いは禁物!よく噛んで食べる
→食べ過ぎ防止。
30回以上噛んで、15分以上かけて食べよう。

☞1日3食規則正しく食べる
→血糖値の急上昇を防ぐ。朝ごはんは抜きは厳禁。



運動のポイント









☞食後1-2時間以内に運動しよう!
→血液中の糖がエネルギーとなり、
食後の血糖を下げる。
30分毎に5分立つだけで血糖値は下がるよ。

☞ニート(NEAT:非運動性熱産生)を増やそう!
→運動以外の活動での消費エネルギーのこと。

例)家事(掃除・洗濯・ゴミ捨て・買い物等)
畑仕事・ガーデニング
エスカレーターやエレベータより階段を使う
離れた場所に駐車する
1つ前のバス停で降りて歩く
ミーティングは立って行う 等

果物の食べ過ぎに注意

◎1日あたり1単位(80kcal)前後の果物摂取が望ましい!

 りんご 中1/2個	 梨 大1/2個	 バナナ 中1本
 みかん 中2個	 かき 中1個	
 キウイ 小2個	 桃 大1個	 ぶどう 10-15粒 (マスカット、巨峰等)

甘い飲み物に注意

◎1日の砂糖量の目安は成人25g(角砂糖6個)、子ども16g(角砂糖4個)まで!
普段飲んでいる飲み物にどれくらい砂糖が含まれているかな?

 コーラ500ml 角砂糖約14個	 スポーツドリンク500ml 角砂糖約6~8個	※メーカーによって 異なります。 栄養成分表示を ご確認ください。
 乳酸菌飲料(乳製品)65ml 角砂糖約3~4個	 100%オレンジジュース500ml 角砂糖約12個	

栄養成分表示を見よう!

1本(200ml)当たり		角砂糖1個は 炭水化物4g →角砂糖7個分!
エネルギー	100kcal	
炭水化物	28g	

お酒はほどほどに

◎アルコールには食欲増進の作用がある。肝臓にも負担をかけるよ。
1日の純アルコール量の目安は20g!

<1日の適量>

 ビール500ml (中ビン1本)	 焼酎20度125ml	 ウイスキー43度60ml (ダブル1杯)
 ワイン200ml (小グラス約2杯)	 日本酒160ml (0.8合)	

生活習慣を見直そう

☞健康体重を維持しよう!
→毎日体重を測り、自分のBMIを確認しよう。
(BMIとは、国際的に用いられている体格を表す指標のこと)

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

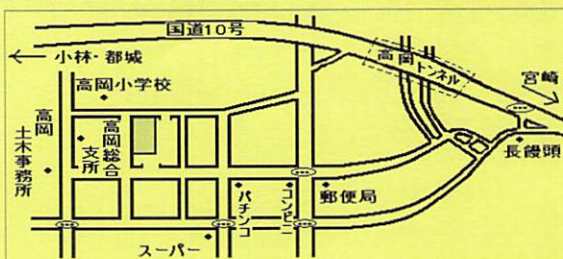
例) 体重70kg、身長175cmの場合
70(kg) ÷ 1.75(m) ÷ 1.75(m) = 24.2 ≒ 24 BMI=24

BMI=22が最も病気になりにくいと言われている。
BMIが25以上の人は要注意!

☞ストレスをためないようにしよう!
→ストレスはインスリンの働きを悪くするよ。

☞禁煙しよう!
→喫煙は交感神経を刺激し血糖を上昇。
インスリンの働きも妨げてしまうよ。

MAP・連絡先



高岡福祉保健センター「穆園館」
【住所】〒880-2221 宮崎市高岡町内山2877番地
【電話】(0985)82-5294
【F A X】(0985)82-5401

保健センターからこんにちは！

●高岡保健センターは、「生目、小松台、高岡、北」地区を担当しています。
 気軽にご相談ください。
 <健康に関する相談支援実施中！>
 特定健診・各種健（検）診後の健康相談、訪問による保健指導、
 出前講座（生活習慣予防）

知っちゃう？

生目地域ってどんな町？

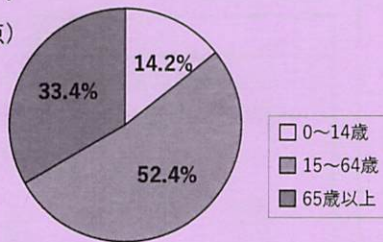
※地域のデータを分析してみました

① 3人に1人は65歳以上！

■高齢化率(令和6年4月時点)

33.4%

(宮崎市 29.3%)



② 一人あたりの医療費が高い！

■一人あたりの医療費（令和4年度宮崎市国保加入者）

31,631円/年

〔 宮崎市 29,214円
 国 29,043円 〕

(国保データベースより)

③ 健診受診率が低い！

■健康診査受診率
 (令和4年度宮崎市国保加入者)

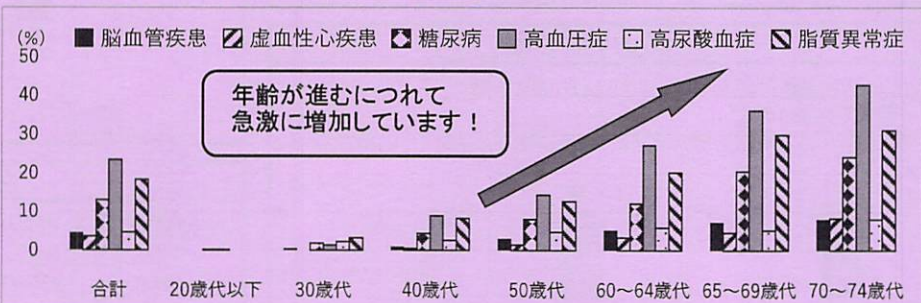
30.4%

〔 宮崎市 29.6%
 国 37.5% 〕

国の受診率目標値：70%

④ 生活習慣病で治療している人が多い！

■年齢階級別有病状況(令和5年4月現在)



生目地域は高齢化率が高くて、一人当たりの医療費も宮崎市全体や全国に比べて高いね。
 健診受診率はまだまだ低いけど、前回の27.5%より約3%も高く、宮崎市全体の平均を超えたよ！
 生活習慣病で治療している人は高血圧・脂質異常症・糖尿病の順に多いね。
 健診では糖尿病に関係する数値が高い人が宮崎市や県に比べて男女ともに毎年高いよ。

健康で長生きするために、糖尿病の予防について何が大切か考えてみよう！

●糖尿病について

糖尿病とは？

血糖値を下げる役割を持つインスリンというホルモンの作用不足により血糖値が高い状態が続く病気。



血管がボロボロに！
 様々な合併症を引き起こす！



健診結果をCheckQ

	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖	100mg/dl以上	126mg/dl以上
HbA1c	5.6%以上	6.5%以上

ヘモグロビンエーワンシー

【HbA1c】とは？

過去1-2か月の平均的な血糖の状態を表す

目立つところに貼ってね！！



●糖尿病予防について

食べ方を工夫しよう

☞ **食べる順番は野菜から(ベジファースト)**
→血糖値の上昇を緩やかにしてくれる。









☞ **早食いは禁物！よく噛んで食べる**
→食べ過ぎ防止。
30回以上噛んで、15分以上かけて食べよう。



☞ **1日3食規則正しく食べる**
→血糖値の急上昇を防ぐ。朝ごはんは抜きは厳禁。

果物の食べ過ぎに注意

◎1日あたり単位(80kcal)前後の果物摂取が望ましい！

 りんご 中1/2個	 梨 大1/2個	 バナナ 中1本
 みかん 中2個	 かき 中1個	
 キウイ 小2個	 桃 大1個	 ぶどう 10-15粒 (マスカット、巨峰等)

甘い飲み物に注意

◎1日の砂糖量の目安は成人25g(角砂糖6個)、子ども16g(角砂糖4個)まで！
普段飲んでいる飲み物にどれくらい砂糖が含まれているかな？

 コーラ500ml 角砂糖約14個	 スポーツドリンク500ml 角砂糖約6~8個	※メーカーによって 異なります。 栄養成分表示を ご確認ください。
 乳酸菌飲料(乳製品)65ml 角砂糖約3~4個	 100%オレンジジュース500ml 角砂糖約12個	

栄養成分表示を見よう！



1本(200ml)当たり	
エネルギー	100kcal
炭水化物	28g

角砂糖1個は
炭水化物4g

→角砂糖7個分！

運動のポイント

☞ **食後1-2時間以内に運動しよう！**
→血液中の糖がエネルギーとなり、
食後の血糖を下げる。
30分毎に5分立つだけで血糖値は下がるよ。

☞ **ニート(NEAT:非運動性熱産生)を増やそう！**
→運動以外の活動での消費エネルギーのこと。

例)家事(掃除・洗濯・ゴミ捨て・買い物 等)
畑仕事・ガーデニング
エスカレーターやエレベータより階段を使う
離れた場所に駐車する
1つ前のバス停で降りて歩く
ミーティングは立って行う 等

お酒はほどほどに

◎アルコールには食欲増進の作用がある。肝臓にも負担をかけるよ。
1日の純アルコール量の目安は20g！

<1日の適量>

 ビール500ml (中ビン1本)	 焼酎20度125ml	 ウイスキー43度60ml (ダブル1杯)
 ワイン200ml (小グラス約2杯)	 日本酒160ml (0.8合)	

生活習慣を見直そう

☞ **健康体重を維持しよう！**
→毎日体重を測り、自分のBMIを確認しよう。
(BMIとは、国際的に用いられている体格を表す指標のこと)

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

例) 体重70kg、身長175cmの場合

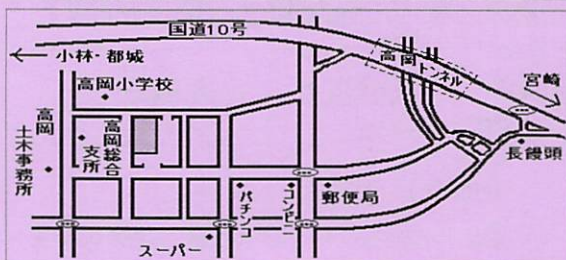
$$70(\text{kg}) \div 1.75(\text{m}) \div 1.75(\text{m}) = 24.2 \approx 24 \quad \underline{BMI=24}$$

BMI=22が最も病気になりにくいと言われている。
BMIが25以上の人は要注意！

☞ **ストレスをためないようにしよう！**
→ストレスはインスリンの働きを悪くするよ。

☞ **禁煙しよう！**
→喫煙は交感神経を刺激し血糖を上昇。
インスリンの働きも妨げてしまうよ。

MAP・連絡先



高岡福祉保健センター「穆園館」
【住所】〒880-2221 宮崎市高岡町内山2877番地
【電話】(0985)82-5294
【F A X】(0985)82-5401