令和８年10月作成

健康手帳

糖尿病予防大作戦



まず8000歩・腹八分目で
とくしましょう！

氏 名

徳　島　市

「とくしま・えがお 21」(第3次)（令和6年度～令和17年度）

徳島市健康づくり計画(第3次)・徳島市自殺対策計画(第2次)の主役は、市民の皆様です。

基本理念

「すべての市民が生涯にわたり、心身ともに健康的な生活を送り、“いのち”をつなぐことができるまち」

年1回、健(検)診を　～からだを知り、生活習慣病を予防～



健(検)診の効果、知っていますか？

検査結果から自分の健康状態を知ることで、生活習慣病を予防や重症化予防につながります。



令和4年度特定健康診査受診率(徳島市国保)順位

21位/24県内市町村国保

毎日、プラス40gを　～野菜で生活習慣病を予防～



野菜の効果、知っていますか？

血管内皮細胞の酸化を防ぐ、細胞を修復する、食後血糖値の上昇を抑制する、LDLコレステロールの吸収を抑制するなどの効果があります。緑の濃い葉茎野菜は効果が高いです。毎日350gの野菜を食べて生活習慣病予防のための食生活を送りましょう。

目標値**350g**まで、約**40g**不足。

毎日、プラス1000歩またはプラス10分から　～ウォーキングで生活習慣病を予防～

ウォーキングの効果、知っていますか？

体脂肪の減少による肥満の解消、インスリンの効きが良くなり、血糖値が下がりやすくなる、血圧が下がる、心肺機能の改善や骨粗鬆症の予防、中性脂肪を減らし善玉のコレステロールが増えるなどの効果があります。運動習慣をもつことで健康寿命をのばすことにつながります。毎日1000歩プラスして、将来のためにも貯筋しましょう。約10分で1,000歩です。



目標値　男性**8,000歩**まで、約**1,700歩**不足。

女性**7,500歩**まで、約**2,000歩**不足。

いつでも、気軽に相談を　～ひとりで悩んでいませんか？～

相談窓口、知っていますか？

先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々な悩みを抱えていたら、その悩みを相談しましょう。

さまざまな悩みの相談窓口一覧　こちら



令和5年度作成概要版より

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全国1位（令和元年度）と高いことから、「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、再交付をしますので、徳島市健康長寿課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。

糖尿病予防大作戦

まず8000歩・腹八分目で
とくしましょう！

徳島市

お問い合わせ：
徳島市健康長寿課（０８８）６２１－５５２１



徳島市イメージアップ
キャラクター「トクシィ」

健康手帳