

糖尿病予防における食生活や運動習慣について

□調査期間 令和3年11月22日～12月3日

□調査の趣旨 11月は「糖尿病予防月間」です。糖尿病は生活習慣病のひとつであり、日頃の食生活・運動習慣などの積み重ねが影響する病気です。新型コロナウイルスが日本で蔓延してから、2年が経過しようとしています。新型コロナウイルス感染症の重症化リスク因子には、糖尿病・肥満・高血圧が挙げられています。このアンケートは、コロナ禍による生活環境の変化が一定期間過ぎた中で、現在の和歌山市民の方の、食生活・運動習慣の実態を調査・評価することを目的としています。
糖尿病予防における食生活や運動習慣について、皆様のご意見をお聞きます。

□対象者数 1048 人(令和3年11月22日現在)

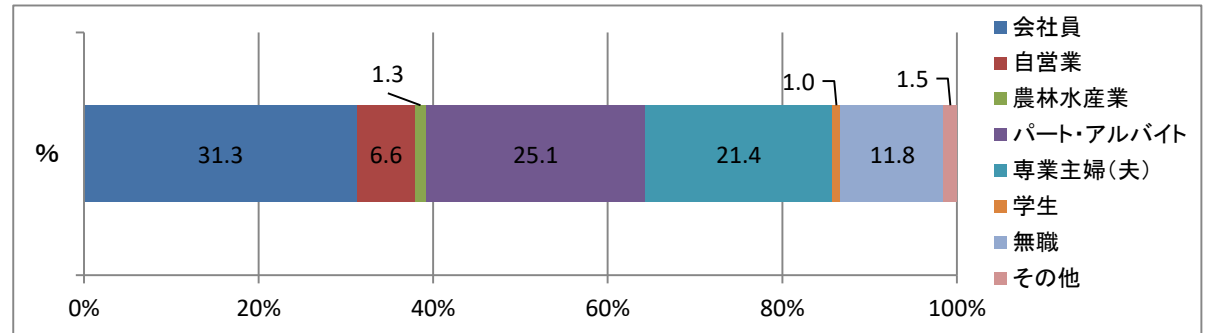
□回答者数 817 人

□回答率 78.0 %

(図および表中の比率は、少数点第2位を四捨五入して表示しています。したがって、内訳を合計しても100%に合致しない場合があります。)

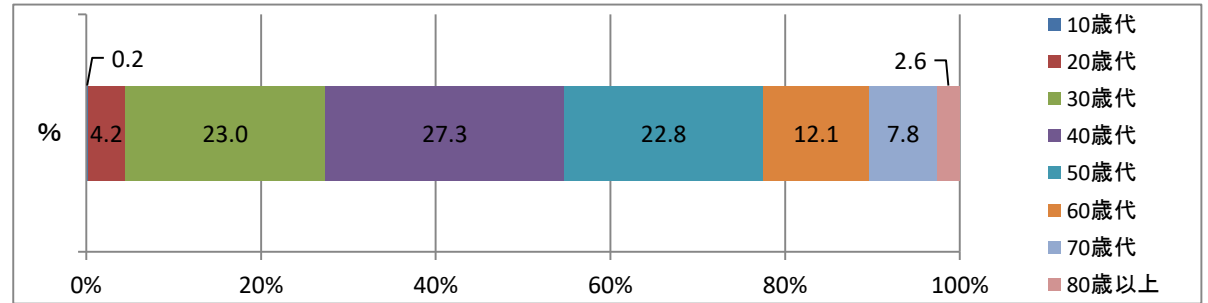
【職業】

内訳	人数	%
会社員	256	31.3
自営業	54	6.6
農林水産業	11	1.3
パート・アルバイト	205	25.1
専業主婦(夫)	175	21.4
学生	8	1.0
無職	96	11.8
その他	12	1.5
合計	817	100.0



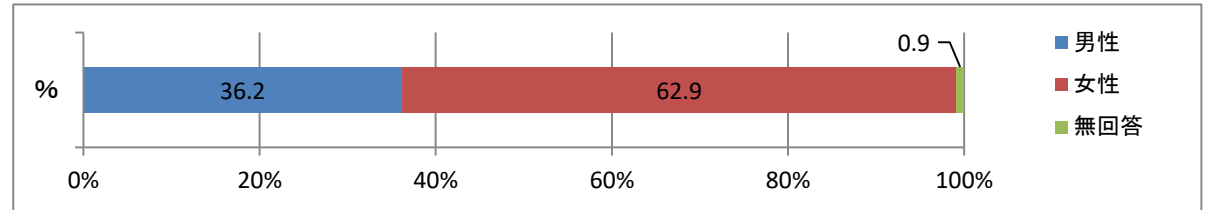
【年齢】

内訳	人数	%
10歳代	2	0.2
20歳代	34	4.2
30歳代	188	23.0
40歳代	223	27.3
50歳代	186	22.8
60歳代	99	12.1
70歳代	64	7.8
80歳以上	21	2.6
合計	817	100.0



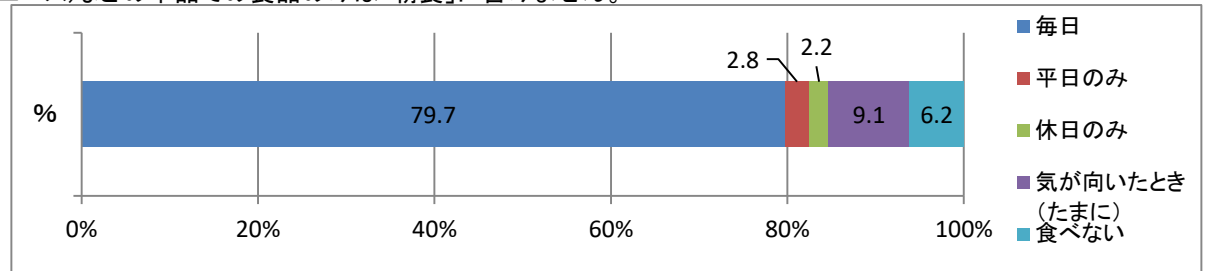
【性別】

内訳	人数	%
男性	296	36.2
女性	514	62.9
無回答	7	0.9
合計	817	100.0



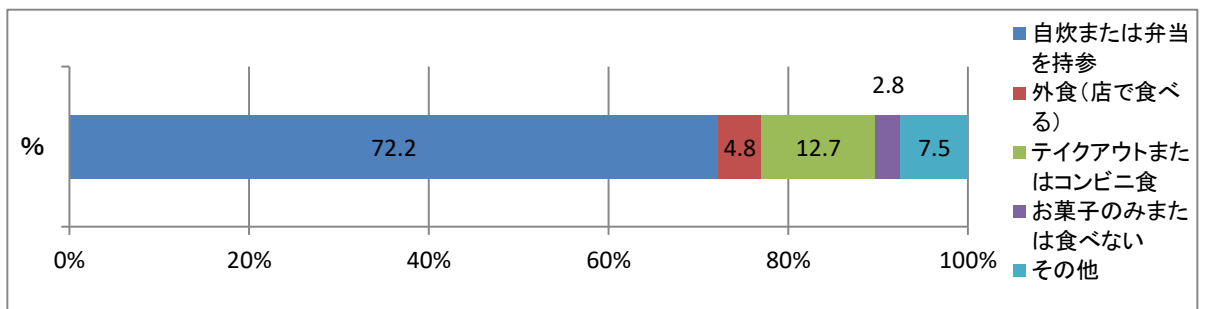
【問1】 朝食を取りますか？ ※お菓子・果物・乳製品・嗜好飲料(コーヒーやジュース)などの単品での食品のみは「朝食」に含みません。

内訳	人数	%
毎日	651	79.7
平日のみ	23	2.8
休日のみ	18	2.2
気が向いたとき(たまに)	74	9.1
食べない	51	6.2
合計	817	100.0



【問2】 普段、主にどのような昼食を選択していますか？

内訳	人数	%
自炊または弁当を持参	590	72.2
外食(店で食べる)	39	4.8
テイクアウトまたはコンビニ食	104	12.7
お菓子のみまたは食べない	23	2.8
その他	61	7.5
合計	817	100.0



【問2-1】 「その他」と回答された方は、詳しくご記入ください。(該当者61人)

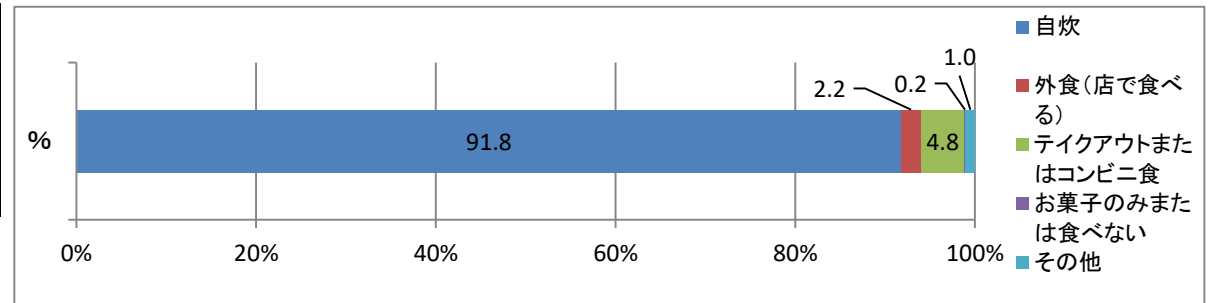
- 職場のまかない
- 従業員食堂で食べる
- 会社の食堂
- 会社の食堂。麺類
- 会社の給食
- 社食
- 会社の社員食堂
- 社食
- 会社の給食

- 社員食堂
- 会社の給食
- 会社の弁当屋
- 社員食堂
- 社食
- 会社の食堂
- 職員給食
- 会社の社員食堂
- 社員食堂
- 職場で提供
- 社員食堂
- 社食
- 会社の給食
- 職場で頼める弁当を注文
- 家庭で作った料理を毎日食べています
- フリーズドライのスープ類
- 冷凍食品（パスタ・ドリア）
- 冷凍食品やパン食等etc
- 宅配給食
- 自炊やパン
- 今なら鍋焼きうどん、ラーメン、やきそば、などを作って食べている。
- 週末は食べるが、平日はたまにおにぎり一個で基本的にはお昼は食べない。
- カップラーメン、カップ焼きそば。
- 食べない。
- 朝の子供に作ったお弁当おかずを多めに作り、余ったおかずを食べています。
- 自炊、外食、テイクアウトと様々です。
- 自宅で家内の手料理で食事しています。
- 小学校の学校給食
- 食堂
- 給食
- 前夜の夕食もしくは朝食の残り
- おにぎり2つ
- 昨晚の夕飯の残りや、納豆ご飯、卵かけご飯など簡単に済ませられるもの。
- 年金生活者であり、外食したくても出来ず。昼は殆ど100円程度のカップ麺or菓子パン、果物ですましている。（2回/週は、ランチなど行きたいが家計が許さず）
- 栄養補助食品
- 会社で注文する日替わり弁当
- 妻の作ったものを頂く。
- バナナとか 果物
- パン・うどん
- 自宅で軽食
- 給食
- ご飯やうどん、蕎麦、食パン、菓子パンなど、日によって異なる。
- 菓子パン

- 保育士なので給食
- 日によって違う上の1番目から3番目3分の1ずつ
- 食パン、バナナ、牛乳。もしくは焼き飯とヌードル等。
- パン
- カップ麺
- 配達弁当
- あまり物など
- 病気に合わせたごはん
- 食べたり食べなかったりやら

【問3】 普段、主にどのような夕食を選択していますか？

内訳	人数	%
自炊	750	91.8
外食(店で食べる)	18	2.2
テイクアウトまたはコンビニ食	39	4.8
お菓子のみまたは食べない	2	0.2
その他	8	1.0
合計	817	100.0

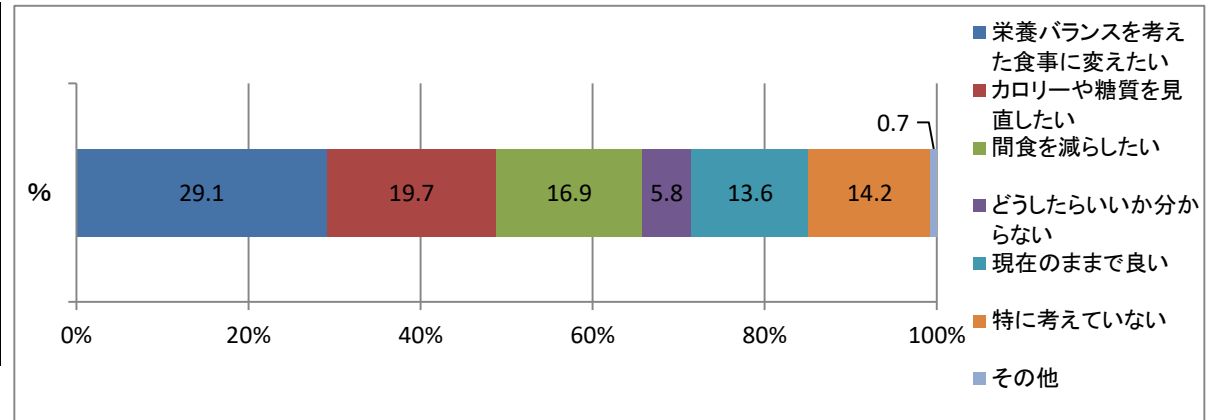


【問3-1】 「その他」と回答された方は、詳しくご記入ください。(該当者8人)

- 家庭でつくった料理を食べています。
- 宅食配送
- 自宅で家内の手料理で食事しています。
- 妻がつくる。
- 妻の作った食事を頂いている。栄養面でも考えてくれている。
- サラダのみ
- ほとんどしません。

【問4】 現在ご自身の食事習慣や内容についてどのように感じていますか？

内訳	人数	%
もっと栄養バランスを考えた食事に変えたい	238	29.1
カロリーや糖質を見直したい	161	19.7
間食を減らしたい	138	16.9
改善したいが、どうしたらいいかわからない	47	5.8
既に食生活について改善しており、現在のままで良い	111	13.6
特に考えていない	116	14.2
その他	6	0.7
合計	817	100.0



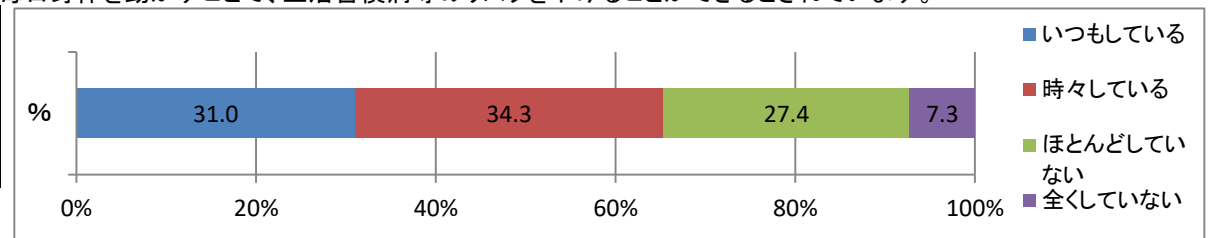
【問4-1】 「その他」と回答された方は、詳しくご記入ください。(該当者6人)

- 油物は控えるようにしている。バランスの良い食事を取りたいと思っても、遅く帰ってきたり、疲れていると惣菜や冷凍食品で終わらせてしまう。
- 栄養面より、食事費用(買い物も割引の品)を考慮。
- 昔からの偏食が直せない。
- 考えて、自制した食事に挑戦。たんぱく質をとり、運動にも挑戦。
- 小さな子供がいるので、家族みんなが食べられる食事内容を心がけている。例えば、塩分控えめで辛さの少ないもの、子供が喜ぶメニューなど。
- 夕食の時間が不規則

【問5】 日頃から身体を動かすようにしていますか？ ※散歩、階段を使う、自転車通勤、掃除をかけるなどの、合計10分以上の運動を含みます。

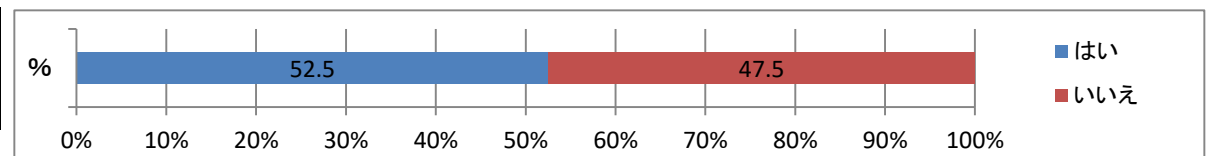
※健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)では今より10分多く毎日身体を動かすことで、生活習慣病等のリスクを下げる可以降低ことができるとされています。

内訳	人数	%
いつもしている	253	31.0
時々している	280	34.3
ほとんどしていない	224	27.4
全くしていない	60	7.3
合計	817	100.0



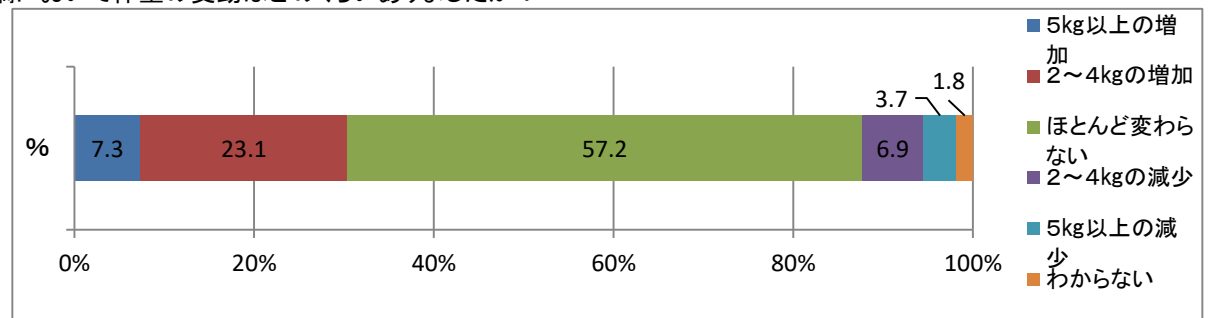
【問6】 コロナ禍において、座って過ごす時間が増えたと感じますか？

内訳	人数	%
はい	429	52.5
いいえ	388	47.5
合計	817	100.0



【問7】 コロナ禍における健康問題のひとつに「体重増加」があります。コロナ禍において体重の変動はどのくらいありましたか？

内訳	人数	%
5kg以上の増加	60	7.3
2～4kgの増加	189	23.1
ほとんど変わらない	467	57.2
2～4kgの減少	56	6.9
5kg以上の減少	30	3.7
わからない	15	1.8
合計	817	100.0



【問8】 糖尿病予防における食生活や運動習慣に関するご意見などありましたら、ご記入ください。(任意)

- コロナ等無関係。個人のやる気次第。運動習慣をつけるかどうか、甘えを捨てられるかどうか。それだけ。
- 運動不足なのは自覚してるが、なかなか体を動かすことができない。
- 糖尿業は国民病だと言われています。私も今はOKですが、将来的には他人ごとではないと思っています。生活習慣病なので日々の食生活や運動に気を付けています。
- 毎日外出を心がけること、歩くことなど。
- 持病があり、定期的に血液検査を受けています。コレステロールの数値が高めなのが気になっていますが、お医者さんからは特に何も言われません。言われなければ大したことないのかなと思いつつも、やっぱり気になります。血液検査から分かる、気を付けなくてはいけないことについて、病院で案内をもらえるといいのになと思います。
- 低糖質のものを食べる。
- 家系が糖尿病を患うひとが多いので気を配ってはいるのですが、どうもストレスが溜まったりすると「食べる」ことで解消してしまうことが多いので、どうにかしたいです。
- 最近増えているウォーキングアプリ(ポイントがもらえる)は運動量が増えるのでいいと思います。
- 自分の兄弟が、糖尿病で共に80歳手前で死去してます。体質的に気をつけねばと思います。年齢を重ねても、おやつはなかなかやめられません。ただ、食が細くなってるのでカロリーを補う上で間食は自分には必要な面もあります。孫の世話で身体も良く使う日々ですが、フレイル予防のため身体は動かすようにしております。
- 健康診断の継続的受診と本人が自覚して取り組むことしかないです。ただ、いろんな方の症例をアピールすることも大切だとは思いますが。
- マイカー優遇をやめるべき。まずは市の施設の駐車場の無償利用をやめて、県警と連携して路上駐車取締強化する。自動車税も値上げしてほしい。
- 使うと発電・蓄電できる運動器具があれば、みんなこぞって運動すると思います。
- 喘息でもできる軽い運動が知りたいし、予防食を知りたいです。
- 有田市の友達が、市の健康アプリで、毎日歩くと歩数達成したら賞品プレゼントに応募できるというのをせっせとやっているときいた。目的があると励みになっていいなと思うので和歌山市もそういう取り組みも検討してほしい。
- 健康に時間を使う余裕がない。
- 既に糖尿病になり、定期検診と薬剤を服用している。
- 家族に軽い糖尿病の者がおり、糖質をカットしたメニューを心掛けてはいますが、仕事を持つ身では作者者の負担が重くなる。テイクアウトでそれなりの物があればと思います。
- 糖質を控えている。
- 週1回の筋トレ2時間、トレッドミル1時間、スイム2時間の連続トレーニングで筋力は維持またはパフォーマンスを向上できます。
- 運動習慣が大事、つつい自宅静養状態。体操教室を今より多く、公民館等を使って実施して欲しい。自治会の有志による実施ではやっていない所が大多数。
- 現在糖尿病にかかっているので普段から食事に注意している。
- 体重増加はあります。しかし、外での散歩や運動ができないのと、市民プールに行けないのが大変です。その他持病との兼ね合いに心配しています。
- カロリーや糖質や脂質の摂取をアプリで管理してる。
- コロナ時代に定期健康診断にひっかかったので、食生活を見直しダイエットに成功しました。一年かけて8キロ減量出来ました。
- 毎年の健診で注意している。今年はコレステロール値が高いので食事の改善に取り組んでいる。運動は毎日の散歩と週2回の運動です。幸い糖尿病に関しては問題ありません。

- 親が糖尿病だったので、自分も気をつけたい。もっと習慣的に運動したいので、お金をかけず楽しく続けられるものを知りたい。
- 今は怪我をしているので出来ませんが、ステップ運動は毎日してました。
- 常にジムに出向いて運動はしているし、食事はたんぱく質と野菜を取るように心がけて、自分なりにバランスはちゃんと考えているつもりです。
- 健康の為の食事が、1週間なにを食べたら良いのか分からないので、そういう目安になる様なものをホームページなどに出して欲しいです。
- 夫が糖尿病予備軍なので、日頃からお米に麦をまぜていたり、栄養面に気をつけて、一日1時間程度はウォーキングをするように心がけています。
- 自身が糖尿病で薬を服用しております。食事の内容とバランス及び運動(ウォーキング)の習慣化が必要ですね。
- 腹8分目で医者指示に従う。
- 意識をして、無駄な動きを増やす。
- 健診で糖尿病予備軍と診断されています。父が糖尿病だったので、糖質をとりすぎないことと、散歩、バス停清掃や自宅周りの清掃をエクササイズだと思って実施しています。
- 間食などの癖を無くしていく意識付けが必要かと。
- 規則正しい食生活が大切。
- お好み焼きや、ラーメンなどをやめて、なるべくご飯に魚、プラス野菜などにするよう。また食後のアイスをやめて果物にしています。
- 胃がんが見つかり胃半分になり、食事の量が依然の8割程度に。減少食事の質はいままでより気を使う。
- 特に気にかかる疾病ではないが、飲酒との関係性はどうか気になる。
- 遺伝的に糖尿家系なので気をつけるようにと思ってます。
- 夫が糖尿の専門医にかかっている事と先生ご自身が一型糖尿病なのでたいへん心強いです。食事は本人の節制と周りのサポートも必要かと思えます。うるさいぐらいが丁度いいかもしれません。
- コロナ禍における健康を考え直すきっかけは大きかったと感じます。
- 塩分ひかえめレシピや気軽にできる運動などの紹介など手軽に目につくように紹介していただけたらと思います。
- 運動、食べ物に注意している。
- 私自身ではなく、家族の糖尿病が気になります。本人に自覚がなければいくら周囲が頑張っても食事を作っても難しいと思っている。
- 間食をやめたり、運動をしななければいけないと思うのですが、思うだけでいつも終わってしまいます。
- 基本的健康的な食事メニューをホームページに載せてほしい。
- 予防はしていない。
- コロナによって逆に筋トレに目覚めました。
- 糖尿病、やはり食生活が重要になると思います。今や簡単に売られた食品がありますが、時間をかけてでも手作りをと心掛けています。
- メニューがあれば作ってみたいです。
- 夫が糖尿病予備軍で長い間薬を飲んでいますが、お医者さんも、薬で治すのではなくて、食べ物や運動が大事なことを教えてほしいと思います。本人は薬を飲めば安心みたいなのが、甘い物を缶コーヒーなどを止めないので困ります。
- 兎に角、時間があれば歩いてカロリーを消費することが最低
- 食事の時に食べる順番を野菜⇒タンパク質⇒炭水化物に変えたところ血糖値がぐっと下がりました。お試しあれ。
- 健康診断を毎年実施
- 普段から意識して、気を付けることが大事かと思っています。
- 野菜をたくさん摂る。
- 間食は全く食べないよりも、果物や煮干し、アーモンド等体に良い物を摂取するようにしています。運動習慣は40代迄に身に付けないと長続きしないと思います。心身の健康の為にも最低週3日は運動するように心掛けています。
- 本人の嗜好もあるので、難しいなと思います。
- 忙しくてきちんとした自炊はできない。
- 食事の栄養バランスを考えて作っている。

- 公園に大人が使える器具を置いてほしい。大人も子供も気軽に公園で運動。若しくは道端など。自治会でラジオ体操のようなものなど開催して欲しい。
- 記録をつけることが継続の近道
- 朝早く起きて車で紀ノ川河川敷へ歩道路で歩く。約5000目標。午後はスポーツクラブで室内道具で腹筋を鍛えています。
- 休日に出かける事が減ったので、つい甘いものをコンビニやスーパーで買って食べてしまう。
- 心身共に健康に過ごす。
- 昔、紀の川河川敷にあったゴルフ練習場みたいなのが欲しいです。
- 運動習慣について、和歌山は公共交通機関が整っていない事と、歩行者の道が歩きにくいと、車に頼らざるを得ない状況にあると思います。運動習慣をつけるには、運動量、運動時間が少しずつでも続けられる事だと思います。ウォーキングロード、サイクリングロードの整備を行って欲しいです。道を整備する事は、災害時にも有用だと思います。
- いつも気を付けて生活をしている。介護保険も使わないので、使わない人が得する事を考えて欲しい。
- 糖質オフレシピや、生活習慣病予防ノートみたいな冊子が欲しいです。誰かと一緒にが苦手なタイプなので、自宅などで気軽に出来る本や管理ノートがあれば試してみたいです。
- 最近は糖質オフの商品が多く出ているので、それらを活用しています。
- 血液検査をする機会が増えれば安心します。
- 市報などで食のアドバイスを載せて欲しい。
- 意識しているのは食べ過ぎないことと、間食もできるだけ控える。
- 甘い飲み物や砂糖をあまりとりすぎないようにしている。
- 家族で健康を維持が一番大事だと思います。
- 以前、新聞か何かで紹介されているのを見た和歌山の健康ポイントアプリが面白そうだったのですが、口コミを見てみるとあまり評判がよくないので、インストールには至っていません。使い易いアプリになれば、ぜひ活用してみたいと思っています。
- もっと沢山のものから食事を考えたい。
- マクロ栄養素を管理した食事と軽い運動してれば十分です。
- 出来るだけ、毎日メニューを代える様にしている。
- 外出自粛期間中、どこにも出かけなさ過ぎて家に引きこもり5kgほど太り、半年かけて、糖質制限したり、運動をなるべくして4kgほど徐々に減らしました。BMIも標準からやや肥満になってしまったが、世の中には自分より太っている人がめっちゃ多いな、と油断していた面もある。糖尿病って怖い病気やでと、もっと周知してほしい。
- 規則正しい食事、間食を避ける、GI値の低いものを食べる。毎日5,000を目標に歩き記録するためウォーキングのアプリを使用する。
- 市が行っている糖尿病予防教室に中央コミュセンの時参加しました。とても勉強になりよかったです。
- 食生活について、食塩ではなく天日塩、醤油や味噌も天然醸造された本物を使うことを推奨してほしいです。今スーパーにあるものは手間を省いて安く作られたもので溢れています。本物を使って食べることで身体も変わっていくのではないのでしょうか。
- ダイエットしたいがつい食べ過ぎてしまう。
- コロナで外出を控えてたら、運動不足や間食が多くなり体重が増えました。健康に気をつけたいと思います。
- 歩数でポイントが貰える取り組みをしているところがあると聞いたことがあります。そういう制度があると頑張って歩こうとおもいます。
- お米を日に1回しか食べないようにしている。スポーツジム通いで運動している。
- 食への欲望、苦しみから自分の将来の為にそれに打ち勝つ、挑戦する強い心が必要。寝たきりにならないためにも、運動にも挑戦する強い心が必要。目標と実行が大切。
- 空腹時の血糖値ではなく、飲食後の血糖値の上がり方が急、又は食後数時間経ってもなかなか血糖値が下がらない、かくれ糖尿病が数年前から注目されています。健康診断や人間ドックなどでは、空腹時の血糖値しか判断されないで、検診時でも、空腹時と検診の最後にスポーツドリンク等の飲料を飲んだ後の採血があれば尚、発見され易いと思います。今は検診が難しければ、人間ドックのオプションがあれば選択すると思います。
- 炭水化物の取り過ぎ、間食を控えたい。
- 50代半ばともなればどことなしか体の異変が出る頃。やはり定期的な運動と偏食しない食事を心がけ有るのみです。野菜と魚を取りたいですね。
- 地産地消。和歌山県産の農作物や郷土料理の販売促進。県民の健康寿命を毎年発表して健康管理を意識付ける。
- 甘いものはやめるのがつらいので、なるべくウォーキングをしたり、運動することを心がけています。
- 運動が少なく思うので出来るだけ多くしたい。

- 自己管理が重要
- 糖尿病だけでなく病気になるようなく無添加な食品やファスティングを定期的に行くと身体の調子が良くなるので実践している。
- カロリーには常に気にかけている。
- 遺伝するものなので、若い頃から考える必要がある。
- 大阪にいた時は主に自転車移動でした。その点和歌山は車で移動しないとどこも行けない、不便だなと感じると共に、運動量も半端なく下がった。今では家以外は車でしか移動しない。和歌山に来てから10キロ以上太った。
- 糖尿病の方は不摂生という印象がある。小さいころから食生活や運動についての教育が必要ではないかと思う。
- 血圧は簡単に測れますが、血糖値も簡単に自分で測れるようになるといいのですが。
- コロナの為に外出することが減ったので、運動不足である。県内旅行のキャンペーンなど、何かフェア的なものがあれば、出て行く事も増えるかも？市内限定のスタンプラリーとか。
- 野菜から食べるのがいい、いや関係ない、など、様々な健康情報が溢れています。今一度、正しい知識を身につけたいです。
- 一ヶ月のメニュー表みたいなのができれば真似をしたいと思います。
- 和歌山は車社会なので意外と運動不足の方が多いと思います。コロナ後は高齢者向けのヨガ教室や体を動かすサークル等あれば、運動だけではなく交流につながり良いと思います。子供のころからの食生活が大切だと思うので、子供への教育が大事かと思います。
- 近親者が糖尿病である為、以前から気を付けているつもりです。食生活は以前から比べて改善してはいますが、中々毎回とまでは行かない状況です。運動不足は深刻な状況です。意識と行動が大切であると思います。
- 自営業なので、健康診断を受ける機会がない。
- なるべく野菜をとるようにしている。
- 夫が糖尿予備軍で私ができることは食生活ですが、どういったのを作れば良いのか教えて欲しい。
- 中々難しいですが糖質摂取を減らし、カロリーも考えながら味も薄めにしては思っていますが出来無いです。1週間で考えて、今は2日は食べたい物を食べストレスもたまらない様にしています。運動も中々続かないですが、1週間で考えて何日は身体を動かしています。私の周りは糖尿病が多いので気を付けないと感じています。毎日だとしんどいので徐々に頑張っています。
- 父が糖尿病だったので、気を付けたい。
- 体重・血圧・体温を毎日記録し、太りすぎに注意している。また月間20万歩以上のウォーキングが目標。
- 私自身60歳代と食べる量はほとんど変わらないが、基礎代謝量がだんだん少なくなり、そのせいかヘモグロビンA1cの値が少しずつ上昇傾向です。
- 年齢的に、どのくらいの運動量をしたらいいかと現在病気治療中でなかなか運動できにくい。
- 自身の体調を自覚する事。
- 健診をもっと広めると言いたいと思う。
- 正に予備軍状態で病院に通院中です。
- 排泄後でない食事をとらない。空腹を楽しむ位が丁度良いです。現在の人は食べすぎです。
- 妊娠糖尿病なので、糖質制限で食事に気を付けている。
- 腹八分を心掛けています。
- 体重を15kg落としました。最初は運動もよくしていたのですが、年とともに。
- 三度のバランス取れた食事と適度な運動及び間食を極力しないなど実行すれば、糖尿病は予防出来ると思う。
- 薄味を心がけてます。
- 歩くことで進むアプリゲームによって、私も少し歩くことが楽しくなり、歩く距離が増えました。休日も出かけることが多くなり、運動面は改善されているとは思いますが、運動すると空腹になり間食や食べる量も増えてしまい、逆に体重が増えるという状態。食生活と運動状態の組み合わせが大切だと思うので、「運動習慣を改善しましょう」や「バランスの良い食事を摂りましょう」のように個別に書くのではなく、両者をどう組み合わせた生活が良いのかまで書いてくれる情報を増やしてくれると嬉しいです。
- 1人ではなかなか出来ないの、家族と楽しみながらできるプログラムがあれば良いと思う。コロナ禍で他者との接触を控えているし外出も控えているので、自宅でゲーム感覚で出来るものがあればやってみたい。
- 室内でのスポーツがコロナでやりづらくなった。グルテンフリーな食材やベジタリアンメニューを扱う店が増えてほしいです。

- 難しい。
- 糖類を含む飲料など意外と量的に摂取してしまいがちなので、空瓶の数などで一日の摂取量をノートに記載することで意識アップする。
- 駅まで歩く。麺類を食べない。間食をしない。
- 日本の昔からの食生活に、もっと注目するべき。発酵食品を。小麦、砂糖、白米を控える。身体を冷やさない。あたためる、血流をよくする。こうしましょう！というアドバイスを市報に載せたり、発酵調味料教室をやる。子供たちの給食をもっと安全で美味しいものに。子供たちは、給食に不信感を持っています。給食はオーガニック食材じゃないから、帰宅後にデトックスできるものを摂取したりしています。地元のをたくさん使って安心できる食事を、小さなうちから身体に優しいものを取り入れることが大切だと思います。
- 特にしていない。
- 代謝が落ちてきているので、なるべく間食を取らず、夕食も早めに食べるようにしています。
- 都市部には公園があり散歩や運動などはできやすいように思うが、田舎には耕作地と耕作放棄地しかなく運動するには適さない。手軽に運動できる施設を田舎に増やしてほしい。
- 普通の食生活で塩分の摂り過ぎや栄養の偏りが無いように心掛けているつもりだが、年末年始と外食や色んな物を食する機会があると思うので、運動も含めて糖尿病予防をこれからさらに意識しないとイケない。
- なかなか一人で運動しづらい。
- ラジオで肩こりや腰痛などほぐす体操を流してほしい(誰でも見れる参加できるような取り組みをお願いします)。
- 既に糖尿病なので医師の指導をうけている。
- 日本酒の飲酒量を考慮している。
- 食生活にしる、運動習慣にしる家族で互いに努力することが、大切だと思います。
- 食べ過ぎ、飲み過ぎは禁物。やはり適度な運動、食事が大事だと思います。
- 身体を動かしたいと思い、何年か前から国民健康保険主催の体操教室に参加していました。しかしコロナ禍により中止になり、現在はまた再開されたようですが、人数制限があるようで参加出来ません。河西コミュニティセンターであるのですが、週に1日だけでなく毎日のようにコミセンや体育館などで参加出来る教室が増えると良いなと思っています。

お忙しい中、この度は糖尿病予防における生活習慣の調査についてのアンケート調査にご協力いただき誠にありがとうございました。皆様からいただきました貴重なご意見・ご回答を参考に、本市の糖尿病予防対策に取り組んで参りたいと思います。

今後とも皆様のご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。