

まちの環境づくりの先進事例 足立区

目標「足立区に住んでいれば自ずと健康になる」
 健康寿命が都平均より2歳短いこと
 糖尿病医療費が多いことから、野菜を食べようキャンペーンを実施

その解決策は裏面に

なぜ
足立区民の健康寿命は
都平均より約2歳短いのか

足立区民の健康寿命は都民の平均より約2歳短く感じましたか？
 区では糖尿病をはじめとする生活習慣病がその原因であると考えられています。
 今後10年をかけて、区はその解決に向けて取り組んでいます。

自覚症状は無かった
 若い頃からスポーツをやっていたので健康には自覚がありました。だから健康の結果を軽く受け止めていたんです…
 (区内在住Tさん)

最終協力：足立区審議会

糖尿病リスクを減らすために

野菜を食べよう！ 野菜から食べよう！

解決策とは？

1 野菜から食べる (ベジファースト)

- 食物繊維が豊富な野菜から食べることで、血糖値の上昇を抑え血糖を下げます。
- 動脈硬化を防止し、心臓病や脳梗塞など生活習慣病の予防に役立ちます。

2 1日の総エネルギー3500kcal前後の量をしっかり食べる

- 野菜は食物繊維やビタミンが豊富に含まれています。食物繊維は腸を動かすので、大腸がんの発生を抑えます。
- ビタミン、ミネラルは体の骨子を築く重要な働きをしています。
- 野菜は量にとらわれずに多く食べられるので、血糖値を下げる働きがあります。

3 野菜をよくかんで食べる

- よくかむと唾液が多く分泌されるので食べ過ぎを防ぎ、肥満を防ぎます。
- かむことで腸が活性化され、腸中の善玉菌が増えます。

日々の食事に気を付けて！

糖化指数に気を付けて！ 炭水化物だけの食事をしない！ 甘味飲料を控える！

糖尿病って…

作業やストレス、過食・肥満などが原因で血糖値の高い状態が続くと、血管が傷つけられ全身が腫れていく病気です。かみなりになるまで自覚症状はほとんどなく、悪化すると心筋梗塞、脳梗塞や失明、さらには腎不全から人工透析を受けることになる場合もあります。糖尿病は予防可能な病気ですが、気づいた段階で正しい食生活を送ることで、その上、テレビやパソコンの前で長時間過ごす、なんて生活をしないでませんか？食生活を正すことは毎日の規則正しい生活の積み重ねが、将来の糖尿病リスクからあなたを守ります。

足立区 かんたんベジレビ (検索) TEL 03-3880-5433

まちの環境づくりの先進事例 足立区

糖尿病対策アクションプランの策定

ベジタベライフ協力店 大募集!!

「野菜を食べよう」をすすめる野菜を食べて環境づくりを進めよう

「ベジタベライフ協力店」とは?

- 野菜を販売している店舗（八百屋、スーパーマーケット など）
- 野菜の惣菜を販売している店舗（惣菜店、弁当店、コンビニエンスストア など）
- 野菜たっぷりメニュー（野菜120g以上を目指す）を提供している店舗（飲食店など）
- 食前ミニサラダなどのベジ・ファーストメニューを提供している店舗（飲食店など）
- その他、野菜に関する取り組みを実施している店舗

足立区の取り組み

あだち ベジタベライフ ～そくだ、野菜を食べよう～

糖尿病をはじめとした生活習慣病を予防するために、区では「野菜から食べること」「野菜を3食しっかり食べること」「野菜をよく噛んで食べること」をすすめています。

区内のお店や企業も巻き込んで

- 野菜を食べることを推進
ベジタベライフ協力店を600→900へ
ベジタベモーニングを食べられる店を増やす
- 良い生活習慣の定着を乳幼児から
一口目は野菜から、野菜を3食食べる
歯科口腔保健のアプローチも
- 糖尿病を重症化させない取組を
医師会・歯科医師会・薬剤師会との連携

足立区ホームページより