

青なぎ通信

2026. 2月発行（第33号）
氷見糖尿病対策推進連絡会作成
事務局：高岡厚生センター氷見支所
監修：日本糖尿病学会専門医
福田内科医院 福田一仁先生

*青なぎとは、世界糖尿病デーのシンボルカラーの「青」と風いだ海のように血糖が落ち着くようにという願いが込められています。

「寝る」「座る」を減らして「動く」ことを増やしてみましょう！

●血糖値の管理に有効！「動く」ための3つのポイント

① 座り続けて30分経ったら、一度立ち上がってみましょう。

2分間の立位で食後血糖値の低下に有効！歩くとインスリンの効きも良くなる！

3Mets以下の活動でもOK！ ※Metsについては下の表をご参照ください。



② 「ながら」の運動がおすすめ

歯磨きをしながら、洗濯物を干しながらスクワットをする

③ こまめに動いてプラステン（+10）を目標に

今よりも10分多く身体を動かす、歩数を1,000歩増やす

感想やご意見をお待ちしています！



●「生活活動」を増やしてみましょう

からだを動かすことは「運動」と、日常の家事・労働などの「生活活動」に分けられます。「生活活動」を増やすと運動並みの効果があり、血糖値の管理にも良い影響があります。

運動の目標

成人 **3Mets**以上の運動を毎週60分

高齢な方 1日30分以上、週2回以上の運動習慣を持つ

生活活動の目標

成人 **3Mets**以上の活動を毎日60分

高齢な方 強度を問わず、活動を毎日

※一度に動かさず小分けにしてOK（例：1日60分を10分×6回に分けても効果あり）

表：身体活動の強度（Mets）

	運動	Mets（強度）	生活活動
弱 ↑ ↓ 強		1	静かに座ってテレビをみる、車に乗る
		1.2	静かに立つ
		1.5	座って会話、電話、食事、運転
	立ってその場で足踏み	2	調理、洗濯物、着替え、歯磨きや髭剃り
	ストレッチ	2.5	ごみ掃除、植物の水やり、子供やペットの世話
	ウォーキング（約4.0km/時）	3	歩く（犬の散歩、買い物など）
		3.3	掃除機かけ
	軽い筋力トレーニング、体操	3.5	お風呂掃除、庭の草むしり、階段を下りる
	自転車をこぐ、ラジオ体操第一	4	高齢者の介護
	水中でのウォーキング	4.5	田畑の仕事、階段を上る
	ウェイトトレーニング（スクワットなど）	5	子供やペットと遊ぶ（歩く、走る）
	ジョギング、水泳	6	スコップで雪かき