

高校生に合わせた糖尿病予防法

目的

継続可能な予防法を見つけて実行してもらうことで将来の健康へつなげる

背景

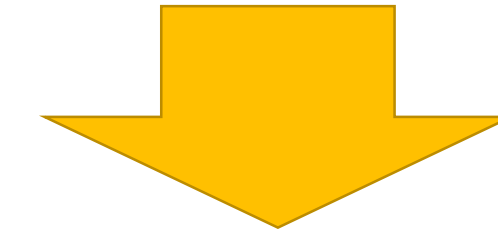
2018年の統計データでは糖尿病患者の死亡率は全国は11%であるのに対し、高知県は16.4%である。

設定理由とSDGsとの関連

設定理由は学校の休み時間にお菓子や清涼飲料を摂取している人を見かけるからで、SDGsの目標3の「すべての人に健康と福祉を」の指標の1つである「2030年までに、非感染症(NCD)による早期死亡を、予防や治療を通じて3分の1減少させ、精神保健および福祉を促進する」と関連している。

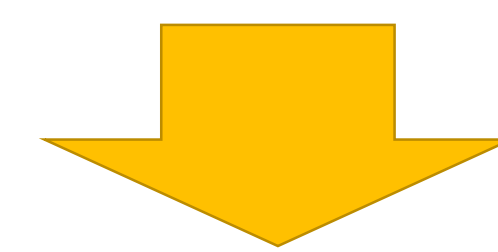
プロジェクトの目標

評価基準1は「継続可能な予防法を調べる」



糖尿病についての知識を取得し効果的な予防法についての情報を集めることができる

評価基準2は「実施予定の取り組みができたか」



実施予定の取り組みで集めたデータをプロジェクトに活かすことができる

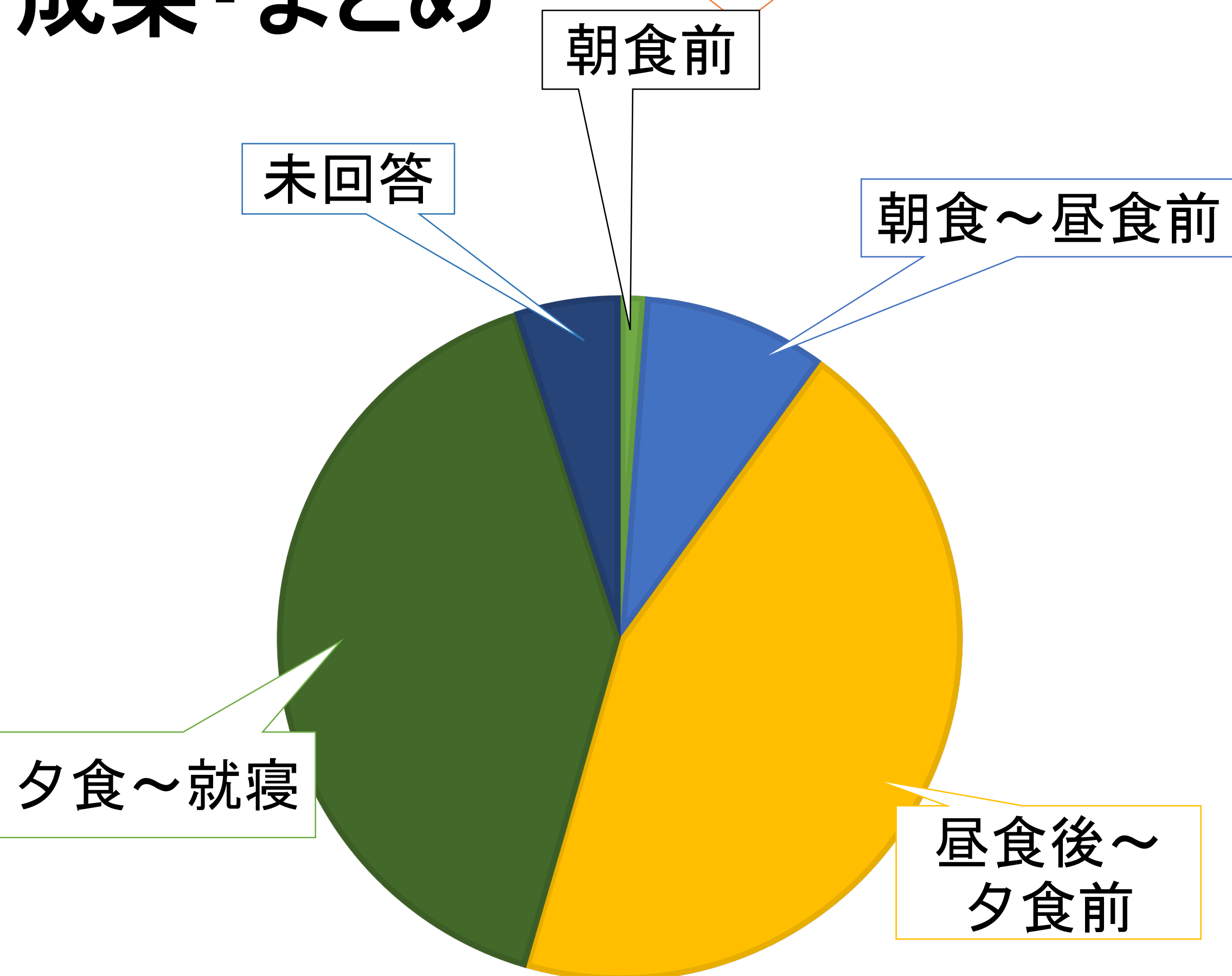


プロジェクトの実施内容

・糖尿病予防に関するアンケート
糖尿病の認知度や生活習慣についてのアンケートを行いました

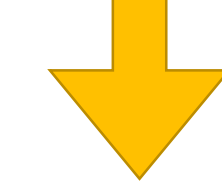
・情報収集
糖尿病についての情報や予防法について調べました

成果・まとめ



＜お菓子を最もよく食べる時間帯＞

炭水化物や砂糖を含む物を摂取すると血糖値が上がる



血管を傷つけ、重大な病気になるリスクが高まる

血糖値の上昇を抑えるには

- ・食事は1日3食、規則正しく摂り、米や小麦粉などの炭水化物を最後に食べる
- ・間食を1日200カロリーにする
- ・間食のタイミングを調節する

参考文献

< <https://www.meiji.co.jp/sweets/chocolate/chocokoka/> >

< <https://melos.media/wellness/34805/> >

< <https://grong.jp/dflife/about-glycemic-load/> >

今後の課題・展望

予防法の効果や継続可能かは人によるので他の予防法を見つける