

11月は

全国糖尿病週間です

11月7日(月)～13日(日)

糖尿病は
抜き足
差し足
忍び足

自覚症状がないから
やっかい

軽い段階での糖尿病は自覚症状がほとんどありません。症状が出てからでは合併症を抑えるのは難しく、症状のない初期に、生活習慣を改善して発症を予防することが重要です。

糖尿病を予防しよう

太りすぎ
に注意!



太っていればいるほど、糖尿病にかかりやすくなります。特におなかの肥満は要注意。

食べ過ぎ
ないこと



食べ過ぎないことと栄養のバランスをとることが大切。脂ものを控え野菜を多めに。

適度な運動を
心がける



日常生活で
多く歩く習慣を
つくりましょう。継続が
大切です。

定期的に
健診受診を



大切なのは結果をいかすことです。自分の血糖値をご存知ですか？

*保健センターでは皆さんの生活習慣改善を支援する事業を実施しています。ぜひご相談ください。

★肥満の予防はまず自分の標準体重を知ることから。

標準体重を知ろう

身長(m)×身長(m)×22

あなたの標準体重です

現在の自分の体重とくらべて
いかがでしたか？

【問い合わせ】 健康推進課

TEL 65-0703
FAX 63-4591

※糖尿病には大きく分けて自己免疫などによる1型と生活習慣に起因する2型があります。今回は2型糖尿病に関する内容を掲載しています。

私たちの健康は 私たちの手で

私たち健康推進員は健康づくりに関する知識を深め、より地域に合った活動ができるようにと学習しています。その一部を紹介します。

午前は栄養士さん指導のもと、子どもたちが喜んで食べるカルシウムいっぱいの献立の調理実習！

- ◆「だし汁に豆乳を加えた煮込みうどん」
- ◆「簡単でおいしい信田巻き」
- ◆「ソフトさきすめを使ったカミカミサラダ」
- ◆デザートに「冷たいフローズンヨーグルト」



健康推進員だより



午後は、保健師さんから「血圧」について地区別の現状や問題点を聞きグループワークで意見を出し合いました。

塩分の取りすぎ！は全員の声

- ★漬物に醤油をかける
- ★山菜など佃煮にして食べる
- ★外食を取る機会が多い
- ★薄味はおいしくない

どうすれば？

- ★酢やレモン、しょうがなどをうまく料理に取り入れる。
- ★昆布や鰹節でだしをとる。
- ★調味料などきちんと分量を量る

「健康で長生き！」ひとりでも多くの人に健康づくりに関心をもっていただけることを願い、健康のレベルアップめざしてこれからも活動を進めていきます。