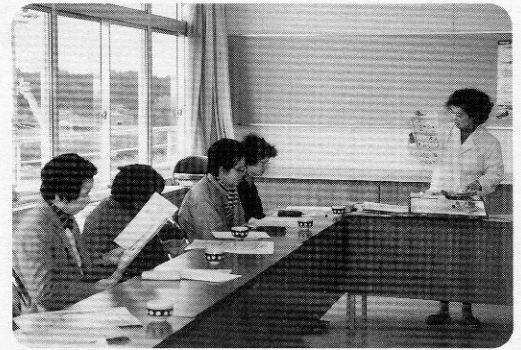




糖尿病を防ぎましょう



▲ 栄養講座

糖尿病はかつて「ぜいたく病」と呼ばれていましたが、現在ではほとんどの家庭で食生活が洋風化し、動物性の食品が食卓にならぶようになっていきます。日本人の5人に1人は糖尿病にかかると言われ私達にとって身近な問題として考えておかなければなりません。

自覚症状としては、やたらに喉が渇く、肥満気味でからだにだるい、急にやせた、からだにだるく疲れやすい、トイレに行く回数が多く尿量も多い、食欲がとんでもある、などがあげられます。こんな症状を感じたら、一度血糖値検査を行ってみる必要があります。

す。血糖値の正常値は、空腹時血糖で100mg/dl以下です。自分の血糖値がどのくらいなのかを知っておくことは、予防や悪化を防ぐためにも重要なことです。定期的な検査を行い、糖尿病を予防するための日常生活に心がけておきましょう。特に糖尿病になりやすい条件としては、次のようなことがあげられます。

- 1 家族に糖尿病の人がいる。
- 2 20代前半よりも体重が1割以上増えている。
- 3 家族に肥満・脳卒中・心臓病などの人がいる。
- 4 砂糖や脂肪分を好んで食べる。
- 5 車が足がわり。



- 6 アルコールをよく飲む。
- 7 ストレスが多い。
- 8 以上の中から6つ以上あてはまれば要注意です。
- 9 町でも11月15日から基本健康診査を行います。日ごろ血液検査を受けていないという方は特に、この検診を受け日常生活を見直してみしましょう。
- 10 【糖尿病を予防する10か条】
  - ① 3度の食事は規則正しく、腹8分目に
  - ② 主食は少なめに、副食は品数を多く
  - ③ 甘味、塩味を抑え、うす味に
  - ④ 好き嫌いをなくし、同一食品を食べ続けな
  - ⑤ 野菜は十分にとる。特に緑黄色野菜を欠かさな
  - ⑥ 間食、アルコールを控える
  - ⑦ 動物性たん白質や脂肪をとりすぎない
  - ⑧ 海藻、きのこ類を十分にとる
  - ⑨ 適度に運動する
  - ⑩ ストレスをためない

基本健診・大腸ガン検診のお知らせ

寒い季節に向かって脳出血や心臓病を防ぐために11月に基本健診を実施します。4月に健康診断調査をしましたでしたがその時に「町の健診を希望する」と回答された方へ案内を差し上げます。

なお、今回は過去5年間の健診結果が記入または結果が貼ってある健康手帳を検診会場へもってこられた方へ粗品を差し上げます。

○基本健診日程(大腸がん検診も同じ)

1 実施日	場 所	対象地区
11月15日(木)	改善センター	黄波戸口、堀田、亀山、古市
16日(木)	改善センター	上城、大内山上、大内山下、畑上、畑下、国広、真口、新市、農士園、小野地、狩宿
17日(金)	改善センター	一円、向田、川原、中村、東坂本、西坂本、炭床、北山、野田北、野田南、長行、雨乞
21日(火)	漁村センター	長崎、黄波戸
22日(水)	漁村センター	黄波戸、矢ヶ浦、茅刈

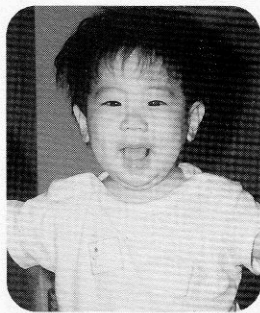
※指定日にご都合の悪い方は標記の検診日のいずれかの日にお受け下さい。

2 受付時間 8:30~10:00 (大腸がん検診と同じ)

3 料 金 300円 検尿、身体測定、血圧測定、肝・腎機能検査、貧血、糖尿病検査、内科診察  
500円 眼底、心電図 (医師が必要と認めた者)  
(但し、70歳以上の方は無料)

5 持参するもの ○健康手帳  
○基本健康診査受診票 (白色の受診票)  
自覚症、現有疾病、嗜好等を記入しておいて下さい。

6 注意事項 ○料 金  
糖尿病検査実施のため朝食はなるべくとらない。  
お問い合わせは役場保健民生課国保衛生係へ  
TEL 37-2111 (内線 726)



えがきどき

はやかわ 早川 皓也くん

生まれ 平成六年十一月二十八日

昌利・浩美

長崎 あんよが大好きで、靴も三足目になりました。みなさんよろしく。