

地域包括支援センターです

糖尿病を予防する食事

糖尿病とは、血液の中の糖分(血糖値)が高くなる病気です。血糖値が高い状態が続くと全身の動脈硬化を進行させ、視力の低下、手足の感覚の低下、腎臓の機能の低下などの合併症が起こります。糖尿病は食べすぎ、運動不足、肥満、ストレスなどの生活習慣を長期に続けると発症します。

毎日の食習慣を見直し、糖尿病を予防していきましょう。

- 1日3食規則正しく食べる…1食抜いて、次の食事でたっぷり食べると血糖値が急激に上昇してしまいます。
- 腹八分を心がける…ゆっくり良く噛んで食べると、食べすぎを予防できます。茶碗は小ぶりのものを選びましょう。また、味付けが濃いと、つい食べ過ぎてしまうので薄味を心がけましょう。
- 野菜をたっぷり食べましょう…繊維の多い野菜から先に食べると、血糖値の急激な上昇を防げます
- 甘いものや油っぽいものは食べ過ぎない…少しの量でも、カロリーの高い菓子や甘い飲み物にも注意しましょう。料理やコーヒー、紅茶の砂糖も気をつけましょう。

高齢者は、自覚症状に気づきにくいので、血糖値が高くても見逃されてしまうこともあります。毎年健康診断を受けるなど、定期的に検査をしてご自分の血糖値を確認しましょう。

病院や保健センターには栄養士がいますので、食事についての疑問や困りごとなどがあれば、お気軽にご相談ください。



いきいき通信

—富士見町健康づくり計画  
「健康ふじみ21」を推進しています—

10月は『がん検診受診率50%達成』  
に向けた集中キャンペーン月間です

皆さんもご承知のように、がんは昭和56年よりわが国の死因第1位であり、平成22年には年間約35万人の方がお亡くなりになっており、今後も、人口の高齢化に伴い死亡者数の増加が見込まれています。

国が定めた「がん検診推進基本計画」(平成19年閣議決定)において、「がん検診受診率50%以上」という目標が盛り込まれています。

わが国のがん検診受診率は、世界的に見ても最低のレベルにあり、男性で3割程度、女性においては2割前半となっています。富士見町においても同様の傾向にあり、受診率の向上は重要な課題となっています。

がんは、医学の進歩等により、進行していない初期の段階で発見し、適切な治療を行うことで、高い確率で治癒する状況になっています。がんによりお亡くなりになる方を一人でも少なくするためにも、がんを初期の段階で見つけるためにも「がん検診」を積極的に受診しましょう。

富士見町では、平成24年3月に「富士見町健康づくり推進条例」を制定し、町民の皆さんに「町民の役割」として、検診の受診に努めていただくよう規定させていただいております。

条例の内容をご理解いただき、積極的な「がん検診」の受診をお願いします。



親と子の健康ガイド 10月 (10月11日~11月10日)

◆健康診査・予防接種

事業名	対象児	期日	集合時間	会場
4ヵ月児健診	平成24年6月生まれ	10月26日(金)	午後1:00	保健センター
7ヵ月児健診	平成24年3月生まれ	11月9日(金)		
10ヵ月児健診	平成23年12月生まれ		午後1:40	
3歳児健診	平成21年9月~10月生まれ	10月12日(金)	午後1:00	
B C G	平成24年5月2日~平成24年8月3日生まれ	11月2日(金)	午後1:30	
3種混合	生後6ヵ月~7歳6ヵ月	11月1日(木)		
ポリオ	ポリオの予防接種が完了していない方です (個別でご案内を通知しています)	10月11日(木) 10月15日(月) 10月31日(水)	午後1:15~1:50 (受付)	

◆相談・教室

事業名	期日	受付時間	会場
乳幼児相談	10月24日(水)	午前9:30~10:30	保健センター

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134