

わたしもあなたも支えあい 夢と希望があふれるまち
～みんなが主役の健康づくり～

夏が終わり朝夕だいぶ涼しくなりました。朝夕の涼しい時間帯にウォーキングやストレッチなどの運動はいかがでしょう？
日中はまだ汗ばむ日もありますので、昼夜の寒暖の差で体調を崩さないよう体調管理に気をつけましょう。

2017
10月号
No.003

健幸生活

～ 健幸生活では健康に関するさまざまなテーマで毎月お届けします ～

今回は、**糖尿病と「食事」** です。

糖尿病の原因のひとつ「肥満」

肥満は過食や運動不足などが原因です。肥満になると脂肪細胞からインスリンの働きを低下させる物質が出るので、糖尿病の発症率が高くなります。適正体重を保ちましょう。

適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

低カロリーな料理で「肥満」を防止

砂糖やバターを大量に使ったお菓子は少量で高カロリーになるので食べ過ぎに注意が必要です。また、揚げ物や炒め物など油脂分を多く含む料理も適量に抑え、煮物や焼き物、蒸し物などの低カロリーな料理を食事の中心にしましょう。



栄養バランスと塩分の摂り過ぎに注意



食事は主食・主菜・副菜をそろえることで栄養バランスが良くなります。また、バラエティに富んだメニューは食事に彩を添え、旬の食材をいろいろな料理で堪能できます。

塩分の摂り過ぎにも注意しましょう。だしを出汁をとって素材の味を引き出すことや酢・柑橘類の酸味や香辛料の活用で味にアクセントをつけられます。

塩分を控えるための習慣

- 麺類を食べるときはスープを残す
- 調味料は料理に直接かけずにつける

腹8分目、1日3食を心がける



早食いやテレビを見ながらの食事は過食につながります。満腹感を得るために食べ物をよく噛み、味を楽しみましょう。作り過ぎにも注意が必要です。

食事は体のリズムをつくります。食欲が無いからといって朝食を抜いてはいけません。また、夕食は就寝2時間前までにとり、どうしても夜遅く食べる場合は軽めにしましょう。

お酒もほどほどに楽しむ

お酒も飲み過ぎると糖尿病のリスクを高めます。1日の適量を越えないように楽しみましょう。

1日の適量 ※いずれか1つ

- ビール…ジョッキ1杯
- 焼酎(お湯割り)…コップ1杯
- ワイン…グラス2杯



要予約

食生活の改善を個別にアドバイス 糖尿病予防相談

日時 毎月2・4火曜日午後1時～4時
場所 始良保健センター
内容 管理栄養士による生活習慣病予防の栄養相談(40歳以上の方と家族向け)
その他 相談は1人あたり1時間程度

問 健康増進課 ☎ 66-3293



お知らせ

～ 教室やイベント、健康づくりに関する情報をお知らせします ～

健康料理教室

健康推進係



○バランスの良い食事

きのこご飯、冬瓜のスープ、魚のかわり焼き、さといものとも和え

日 時 11月17日(金) 9時30分～正午頃

場 所 始良保健センター

○郷土料理教室

落花生の五目煮、いわしのチーズフライ、とさかのりのサラダなど

日 時 11月21日(火) 9時30分～正午頃

場 所 加治木保健センター

○男性料理教室

とりそぼろ肉じゃが、すりながしのけんちん汁、ほうれん草のおひたしなど

日 時 11月21日(火) 9時30分～正午頃

場 所 始良保健センター

【共通事項】

参加料 350円

対象者 市内在住の方

申込み 10月31日(火)まで要予約

託 児 要予約 子ども1人あたり300円

問 食生活改善推進員協議会 担 古城 ☎ 67-0612

前立腺がん・肝炎ウイルス検診

成人保健係



場所・日時

月日	時間	実施場所
11月26日(日) ～28日(火)	午前9時～11時 午後1時30分～3時	始良保健センター
11月29日(水)	午前9時～11時	蒲生ふれあいセンター
11月30日(木)	午前9時～11時 午後1時30分～3時	加治木保健センター

対象者など(年齢は平成30年3月31日時点)

検診名	対象者	検診内容	検診料金
前立腺がん	50歳以上 男性	血液検査 (血中PSA値)	500円
肝炎ウイルス	40歳以上 で受診経験 のない男女	血液検査 B・C型肝炎	600円

※肝炎ウイルス検診で次に該当する方は無料

○40歳の方

○41・46・51・56・61・66・71歳で受診経験がない方
(受診票を送付しますのでお持ちください)

注意事項 検査希望者は直接会場にお越しく下さい。朝食・昼食はとってかまいません。住所・氏名・生年月日が確認できるもの(運転免許証など)をお持ちください。肝炎ウイルス検診は問診票の記入がありますので、メガネなどが必要な方はお持ちください。

まだ間に合います。各種健(検)診実施中

○がん等セット検診

健康推進係



期 日 11月10日(金)まで

場 所 始良保健センターほか

問 成人保健係 ☎ 66-3293

○結核健診

期 日 11月6日(月)まで

場 所 市内各所

問 保健予防係 ☎ 66-3293

○特定健診・長寿健診

期 日 10月31日(火)まで

対象者 特定健診は40歳以上の国保加入者、長寿健診は後期高齢者医療保険加入者。ただし、今年度、人間ドック、脳ドック、がんドックの助成を受ける方は受診できません。

問 国保医療係(特定健診) ☎ 66-3279

高齢者医療係(長寿健診) ☎ 66-3117

【共通事項】

健(検)診内容、場所、時間および受診方法などの詳細は各係へ事前に問合せください。

あいら市健康まつり in かじき秋まつり

健康推進係



日 時 11月12日(日) 9時～15時

場 所 加音ホール 大ホール前ホワイエ

内 容 歯科無料検診、肌年齢測定、子ども薬剤師体験、血圧測定、ふるさとの味展示コーナー、親子で遊ぼうコーナーなど

問 健康推進係 ☎ 66-3293

トピックス ～ 健康に関する地域話題などお知らせします ～

骨粗しょう症予防教室を開催

10月5日(木)始良保健センターで骨粗しょう症予防教室が開催され17名の方が参加しました。ロコモティブ・シンδροームの原因の一つでもある骨粗しょう症の予防に有効な運動実技や栄養講話が行われ、皆さん熱心に取組まれていました。骨粗しょう症を予防するため適度な運動とバランスの良い食事を心がけましょう。



健康あいら21通信 10月号

発行元・問合せ先 始良市健康増進課

☎0995-66-3293 ✉kenko@city.aira.lg.jp

目指せ!! 健康寿命の延伸・生活の質(QOL)の向上

始良市健康増進計画

健康あいら21 はこちらから

