



こんにちは 保健師です

保健センター

82-5726

『食欲の秋?運動の秋?』

涼しくなり、過ごしやすい季節となりました。食欲がわいてきた方、スポーツに取り組んでいる方、さまざまかと思えます。今回はちょっとした生活習慣改善から、増加傾向にある糖尿病を予防する方法について考えてみましょう。



やっぱり基本は「家庭」

- ① バランスを心がけよう
井物や麺類よりも主食・野菜・副菜・汁物がそろった定食がお勧め!
コンビニおにぎりの時はサラダなどの副菜も摂ろう。
- ② 和食がお勧め
中華・洋食・ファーストフードは油を多く使用しているためかなり高カロリー。頻度を減らすか量を控えめに。

慣性運動不足では…?

緩やかにしてくれま。⑤ 清涼飲料水に注意!! 液体に溶けた糖分は吸収されやすく、血糖値が急激に上がります。⑥ 間食・飲酒はほどほどに
あらかじめ量を決めて!嗜好品を増やして主食・主菜を減らさないように。嗜好品で体は作れません。

ここで! 保健師から問題

- Q1 岩室村の健診では
①肥満 ②糖尿病 ③高脂血症
が増加傾向。
Q2 こはん軽く一杯(10g、160Kcal)は
①大福1個 ②せんべい4枚 ③シュークリーム1個
とほぼ同じ。
Q3 こはん軽く一杯(10g、160Kcal)は
①日本酒1合 ②ビール400cc ③ワイン200cc
とほぼ同じ。

Question

適正体重 知っていますか?

クイスクにも出ているように、岩室村だけではなく、日本全国で成人男性や子どもの肥満が増加し、それにより糖尿病や高脂血症などの生活習慣病が増加しています。まずは自分の体に合った体重を知り、適正体重を保つ事で生活習慣病を防ぎたいですね。いくつかの判定方法がありますので、電卓片手に計算してみましょう。

①標準体重II
身長(m)×身長(m)×22

カロリーのデパート “外食”

性別や年齢・活動の度合いにより1日にとる適正カロリーは異なりますが、平均1600~2,000Kcalといった所です。しかし、外食が多くなってきた現代ではカロリーをとりすぎている傾向があります。外食せずに生活していくことが困難な今、次のような

- ① 1日30品目を目標に好き嫌いせず、必要な栄養をバランスよく摂ろう。
- ② 食材を選ぼう
魚の種類や肉の部分によっては脂肪分がかなり異なります。
- ③ 調理法がミソ!
炒める・揚げるよりも、煮る・蒸す・焼く・炊くで油の量を減らそう。
- ④ 野菜・キノコを摂ろう
食物繊維が血糖値の上昇を

- ① 階段を使おう
 - ② 家事はテキパキと!
 - ③ はや歩きを心がけて!
- 誘惑の多い季節となりますが、さすがに暑い季節でもありません。日頃のストレス発散もかねて、山や公園にちよつと足を運んで健康づくりをしてみませんか?



このコーナーでは、3歳児健診で、むし歯のなかった子どもたちを紹介しま〜す。(9月20日健診より)



未受診者胸部レントゲン検診のお知らせ

6月の基本健診で受診できなかった方を対象に未受診者胸部レントゲン検診を行います。なお、健診で申し込みをされていない方も受診できますので、希望される方は、お手数でも保健センターへご連絡ください。お申し込みは、お電話でも保健センターへご連絡ください。お申し込みは、お電話でも保健センターへご連絡ください。お申し込みは、お電話でも保健センターへご連絡ください。

インフルエンザ予防接種公費負担制度

満65歳以上(接種日において65歳以上)の方々は一歩公費負担が受けられます。

- ①心臓機能障害 ②じん臓機能障害 ③呼吸器機能障害 ④免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害
- の疾患がある方は満60歳(接種日において60歳以上)から対象となります。

◆実施場所 村内及び県内契約医療機関
◆標準的接種期間 10月1日(火)~11月30日(土)まで
※標準的接種期間とは、対象者が接種を受けるに望ましい期間です。
◆自己負担額 1人1,050円(医療機関窓口でお支払下さい。)
◆受付方法
【村内で接種する方は】
希望医療機関へ電話で申し込み→直接来院します。
【村外で接種する方は】
希望医療機関へ電話で申し込み→福祉保健課窓口で予約票など書類の受取り→希望医療機関へ来院します。

※接種可能医療機関が不明の場合は、福祉保健課までお問い合わせください。
※とり肉・たまご等にアレルギーがある方、または過去に予防接種で具合が悪くなったことがある方は予防接種を受けられないことがあります。詳しくは、かかりつけ医または福祉保健課窓口でご相談下さい。

【お問い合わせ】 福祉保健課 ☎82-5714

マイバックキャンペーン実施中

10月は「マイバックキャンペーン」期間です。買い物に出かける時は、買い物袋などを持参するようにしましょう。スーパーなどでレジ袋をもらわずに、持参した袋を使うことで資源の節約やごみの減量につながります。また、無駄な包装は断り、ばら売りや詰め替え商品など、簡易な包装の商品や古紙などを使った環境にやさしい商品の購入に努めましょう。

