

## 予防するためには

日頃から規則正しい食生活と運動習慣を生活に取り込んでいく必要があります。

### 食事のポイント

- ① 1日3食（朝・昼・夕）規則正しい食生活を送る。
- ② よく噛んでゆっくり食べる。
- ③ 1回の食事量をバランスよくとり、腹八分目までにする。
- ④ なるべく野菜から食べ始める。
- ⑤ できるだけ間食はしない。
- ⑥ 調理の際は薄味を心がける。



### 運動のポイント

- ① 運動前に軽いストレッチなどの準備体操を行う。
- ② 運動前に血圧や体調を確認し、その日の体調に合わせて運動量を決める。
- ③ 血糖が上がっている食後1～2時間に行う。
- ④ 熱中症や脱水症予防のため、水分補給を適宜行う。
- ⑤ 自分のライフスタイルにあった運動を1日おき2日おき程度に続けて行う。  
無理なく続けられる運動としてウォーキングやラジオ体操などの有酸素運動がおすすめです。少し汗ばむ程度の運動量で20分以上週に3～5回行うのが有効であるとされています。



適切な食生活や運動を日々の生活に取り入れて糖尿病予防を行っていきましょう！

## 令和4年度糖尿病講演会を開催しました

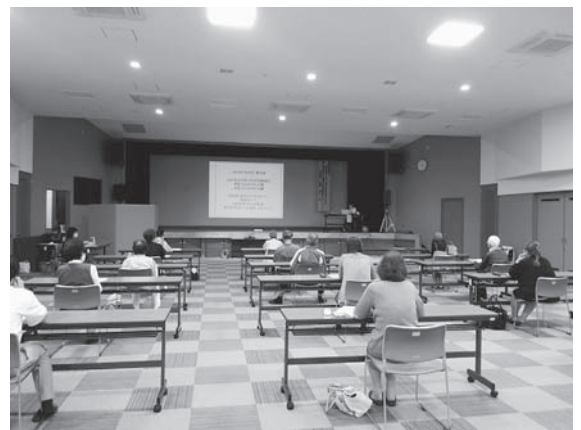
令和4年9月15日（木）、中央公民館において、令和4年度糖尿病講演会を開催し、13名の方の参加がありました。

当日は、高橋清仁クリニックの高橋先生を講師に迎え、「糖尿病との上手な付き合い方」をテーマに、病気や症状、予防方法などの基礎知識についてわかりやすく教えていただきました。高橋先生から、糖尿病合併症の予防には血糖コントロールが重要であること、HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）の目標値を決め管理していくことが大切であることなどお話しいただきました。

糖尿病と診断された方は、定期的を受診し、HbA1cを管理していくことが大切です。

町では、保健師、管理栄養士による糖尿病予防・糖尿病重症化予防の相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

★HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）とは、1～2か月前の平均の血糖値をあらわします。



※お問い合わせ先 役場保健福祉課 保健推進係（TEL：7-5291）