

すこやか

×



糖尿病を予防しよう！今日からできる生活習慣

・糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、血液中のブドウ糖（血糖）が慢性的に高くなる病気です。初期には自覚症状がほとんどないことも多く、「体調が悪くないから大丈夫」と思っているうちに進行してしまふことがあります。血糖値が高い状態が長く続くと、血管が傷つき、将来的に心筋梗塞や脳卒中、腎症、網膜症、神経障害などの合併症につながる可能性があります。

・食事は「バランス」と「食べ方」がポイント

糖尿病の予防には、毎日の食事を見直すことが大切です。食べ過ぎに注意し、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を心がけましょう。ご飯やパン、麺類などの主食だけで済ませるのではなく、野菜やきのこ、海藻などを組み合わせることもポイントです。食物繊維には、食後の血

糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。また、甘い飲み物やお菓子には糖分が多く含まれているため、摂り過ぎには注意しましょう。

・「少しでも動く」が運動の第一歩

ウォーキングなどの有酸素運動は、血糖をエネルギーとして消費することで血糖値の改善につながります。まとまった運動の時間がとれなくても大丈夫です。階段を使う、買い物の際に少し遠くに車を停める、食後に10〜15分程度歩くなど、日常生活の中で体を動かす機会を増やしてみよう。

・健診で「血糖」をチェック

糖尿病は症状がないまま進行することがあるため、健康診断を受けることも重要です。健診では、血糖値やHbA1c（ヘモグロビンエーワンシ

ー）などを確認することで、糖尿病の早期発見につながります。

健診で「血糖値が高い」「HbA1cが高い」と指摘された場合は、そのままにせず、医療機関を受診しましょう。早い段階で生活習慣を見直すことが、将来の合併症予防につながります。

・今日からできることを一つずつ

糖尿病の予防は、特別なことを一度に始める必要はありません。「ジュースを水やお茶に変える」「毎日少し歩く」「野菜を一品増やす」など、できることから始めてみましょう。

毎日の小さな積み重ねが、糖尿病の予防と将来の健康につながります。まずは自分ができることを一つ見つけて、今日から始めてみませんか？

いきいき元気教室に参加してみませんか？

保健センターでは11月から2月まで、雪が降っても運動量を維持し、転ばない丈夫な足腰をつくるための運動教室を開催しています。月形緑苑のリハビリの先生が簡単にできる軽運動や筋力トレーニングを、歯科衛生士がお口のケアの方法を教えてくれる教室です。興味のある方はぜひ保健センターにご連絡ください。

日 時	11月5日から2月25日の毎週木曜日（12月31日はお休み） 10時から11時30分まで全15回
場 所	保健センター
対 象	①町内に住むおおむね70歳以上の方 ②要介護認定「要支援」までの方 ③担当医から運動の許可が出ている方
参 加 費	初回のみ500円
持 物	運動靴、飲み物
申込期日	10月16日(金)
そ の 他	送迎対応（1回につき200円）

問合せ先 保健福祉課保健係（保健センター内） ☎53・3155
Eメール :hoken@town.tsukigata.hokkaido.jp

保健センターからの
お知らせ

戸籍の窓

ごめいふくを お祈りします

9月15日

坂本 皓さん 38歳 赤川1

ご厚志ありがとうございました

社会福祉協議会へ

●亡夫の生前のお礼として

門脇友子様(北農場1)
(故正常様)

情報の提供をお待ちしております

広報紙では、「大会で活躍した」、「こんな取り組みをしている」など町民の皆さんの活躍を掲載しています。「記事にしたらどうだろう」、「広報紙に載せてほしい話題がある」などがありましたら、企画振興課企画係までご連絡ください。

ご存じですか？

過去の広報紙や折込みチラシは町のホームページで見ることができます。

広報紙や折込みチラシのPDF版を公開していますので、ぜひご覧ください。



広報紙リンク▲



図書館だより



新着図書

「おはなしの時子」

朝比奈 あすか 著

「硝子のマンション」

染井 為人 著

「夏帆」

村上 春樹 著

「王国」

湊 かなえ 著

「ゾンビ回収婦」

小砂川 チト 著

「鎌田式長生き常備菜」

鎌田 實 著

「すっきり暮らしたい私のもとのまごころ」

本多 さおり 著

孫娘になりました詐欺電話で、時子は大金を奪われる。娘からは固定電話の解約を求められるが、時子は「0874」(おはなし)と語呂合わせのできる電話番号に家族の思い出をたくさん重ねていた。夫亡きあと孤独な時子は、同じように寂しさを抱えている人たちの話し相手になろうと、電話解約までの期間限定で「おはなし電話」を開設する。

開館日
毎週月～土曜日
開館時間
午前10時～午後6時
貸出
午後5時30分まで

一期一会のおはなしに耳を澄まし、心を寄せる時間は、しだいに時子自身の生活に変化をもたらし、ゆくゆく。そして意を決して参加したラジオ体操で、出会った仲間。その存在もかけがえのないものになっていた。79歳、未来へと向けた物語。

close
休館日

10月
4日、11日、12日、
18日、25日

11月
1日、3日、8日、
15日、22日、23日、
29日

次回の



おはなし会

おはなし会を開催します。

絵本の読み聞かせや大型かみしばいなどをおこないます。

ぜひお越しください！

開催日 10月24日(土)

時間 10:30～11:10

場所 月形町図書館2階 会議室

インターネットで蔵書検索

「図書館検索システム」

<http://210.190.119.167/tsukigata/>



問合せ先 | 月形町図書館 ☎53・3677

古本市

開催日時 10月24日(土)

開催時間 10:00～12:00

開催場所 月形町総合体育館

本文 図書館で不要になった本を

無料でお持ち帰りいただけます。

冊数制限はありません。

※本を入れるための袋などをお持ちください

