



血糖値が高めの方は 要注意!

「血糖」は血液中のブドウ糖のことで、細胞に取り込まれ、体を動かすエネルギー源となります。しかし血糖が増えすぎると、体中の血管を傷つけ、3大合併症（糖尿病性網膜症・腎症・神経障害）や脳梗塞など命にかかわる病気を引き起こします。

糖尿病は、自覚症状がないまま進行していくため、症状が出始めた頃には手遅れになります。健診結果で基準より数値が高いと判定された方は、生活習慣を改善することが大切です。食生活の改善や運動を続けられるコツを知り、血糖値を上手にコントロールしましょう。

※当てはまる数が多いほど、
糖尿病を発症しやすくなります。

- ☐ 肥満である
- ☐ 脂質異常症である
- ☐ 高血圧である
- ☐ 早食いをする
- ☐ 食事が不規則である
- ☐ 夜遅い時間に食べる
- ☐ 喫煙している
- ☐ 運動の機会が少ない
- ☐ 家族に糖尿病の人がいる

なるほど!知っ得コース



“おやつは毎日の
楽しみ”
“そんなに食べて
いないのに”



“食事時間が
不規則”
“運動は苦手”

<食事編>

～おいしく楽しむ!～

- 日 時 10月15日(土)
午前9時30分～10時30分
- 対象者 村内在住の30歳以上の方
- 内 容 食べる時間帯や選ぶ物、調理方法などを無理なく続けられるコツをご紹介します。

<運動編>

～まずはお試し! 体もココロもすっきり～

- 日 時 10月15日(土)
午前10時45分～11時45分
- 対象者 村内在住の30歳以上の方
- 内 容 ストレッチや簡単な筋トレなどの体験や効果アップの秘訣などをご紹介します。きっかけづくりとして、お気軽にご参加ください。



参加希望の方は9月23日(金)までに、
すこやかセンター内保健福祉課へお申込みください。
(食事編・運動編の両方に参加も可能です)

予定が合わない、1人でコツコツやりたい方は

- 日 時 月曜～金曜(電話での相談も可)
午前9時～午後4時30分
- 対象者 村内在住の30歳以上の方

9月は、健康増進普及月間・
食生活改善普及月間です。

～ 1に運動 2に食事 しっ
かり禁煙 最後にクスリ～