

「活用しよう！ 糖尿病の食事療法」

～糖尿病食は健康食～

今年の夏、皆さんの体調はいかがですか？
「特に去年と変わらないなあ」という方、
「今年は夏バテしちゃって、めん類ばかりだったわ」
「ビールと焼肉が多くて、ちょっと太ったんじゃないかなあ」など
あなたはどんな感想をお持ちですか？

『食べ過ぎ+飲み過ぎ=肥満』が続くと『糖尿病』になる可能性があることはご存知のことと思いますが、糖尿病の食事療法を『予防』のために活用できることをご存知ですか？

糖尿病食というと、病気から来るイメージのせいか「食べたい物を食べられない」と思う方もいるかもしれませんが、実は「健康食」で健康な方にもぜひオススメしたい食事のとり方です。食べられない物はなく、「何をどれだけ食べるか」を重要視した食事療法です。

基本は

- ① 1日3回規則正しく食べる
- ② 栄養のバランスが偏らないようにする
- ③ 外食のとり方に気をつける
- ④ 嗜好品(アルコール・菓子・ジュースなど)は少なめに
- ⑤ ゆっくりよくかんで食べる

②について分かりやすく分類した「糖尿病食事療法のための食品交換表」という本があり、これによって「何を」と食べると良いか分かります。また、「どれだけ」食べたら良いかは、個人の運動量などによって異なるため、管理栄養士または栄養士にご相談ください。

夏が過ぎると次は秋。『○○の秋』に備え、
食事の健康チェックをお忘れなく！

☎住民福祉部保健福祉課保健推進係 ☎62-9724 ✉h-hoken@memuro.net

9月の保健カレンダー

健診名など	とき	対象	持ち物	会場
4か月児健康診査	9月26日(火) 13:00~13:15受付	H18年5月生まれ	母子健康手帳 アンケート	保健福祉センター
10か月児健康診査	9月12日(火) 13:00~13:15受付	H17年11月生まれ	母子健康手帳 アンケート	
1歳6か月児健康診査	9月5日(火) 13:00~13:15受付	H17年2月生まれ	歯ブラシ・コップ (3歳児健診は、 上記の他に尿、視・ 聴覚検査結果など)	
3歳児健康診査	9月19日(火) 13:00~13:15受付	H15年8月生まれ		
3か月児健康相談	9月26日(火) 10:00~10:15受付	H18年6月生まれ	母子健康手帳 通知のはがき	
6か月児健康相談	9月12日(火) 10:00~10:15受付	H18年2月生まれ	母子健康手帳 アンケート (歯の生えている子 は)歯ブラシ・コップ	

教室・相談名	とき	対象	その他	会場
健康相談	毎週金曜日 9:00~17:00	妊婦・乳幼児、生活習慣病等の相談の方	母子健康手帳の交付、みそ汁の塩分測定、体脂肪測定等も行います。	保健福祉センター
高齢者健康相談	毎週金曜日 9:00~17:00	一般町民		
リハビリ教室	隔週水曜日 13:00~15:00	脳卒中等の病気やけがによりリハビリを希望の方	希望の方はご相談ください。	
いきいきリハビリ教室	毎週月曜日 13:00~15:30 毎週木曜日 13:00~15:30	外出の機会がなく家にこもりがちの方や物忘れが気になる方		
栄養相談	毎週水曜日 9:00~17:00	一般町民	事前にご予約ください。必要時訪問もします。	

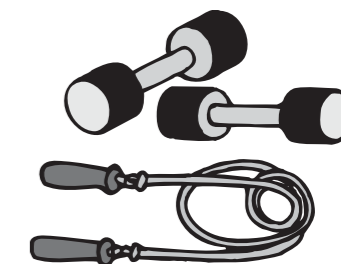
種目	日程	対象	接種方法	会場
三種混合ワクチン	9月8日(金) 15:00~15:20受付	生後3か月~7歳6か月になる前日までの方	■第1期初回接種 3~8週間間隔で3回接種 ■第1期追加接種 初回接種の3回目完了後、12か月~18か月に接種	保健福祉センター
	9月22日(金) 15:00~15:20受付			
BCG接種	9月6日(水) (原則第1水曜日)	生後3か月~6か月になる前日までの方	1回	公立芽室病院
麻しん風しん混合予防接種	BCG接種以外の水曜日 受付時間 12:30~14:30 接種時間 14:00~14:45	第1期: 生後12か月~24か月になる前日までの方	第1期 1回	公立芽室病院1階受付
		第2期: H12年4月2日~H13年4月1日生まれの方	第2期 1回	

*平成18年6月2日から、麻しん風しんの予防接種制度が変更になりました。詳しくは「すまいる7月号32ページ」をご覧ください。
* BCGの接種会場が平成18年4月から、公立芽室病院に変更になりました。
* BCGおよび麻しん風しん混合予防接種は事前に電話予約が必要です。
(公立芽室病院 ☎62-2811)
* 8月の健診・相談・予防接種等の日程は「すまいる7月号29ページ」をご覧ください。

☎保健福祉課保健推進係(☎62-9724)

からだいきいき運動塾参加者募集

- ～高齢者のための筋力トレーニング～
- 日時 9月21日(木)~12月18日(月)
10時~11時30分(毎週月曜日・木曜日)
全24回
 - 会場 芽室町ふれあい交流館
(芽室町東2条2丁目)
 - 対象 満65歳以上の町民の方
(体力の低下を感じる方を優先します)
 - 定員 20人
 - 内容 体力測定、身体計測
トレーニング用機械を使った筋力づくり、柔軟体操、その他
 - 参加料 参加費 3,000円
スポーツ保険料 800円
 - 持ち物 運動しやすい服装、運動靴、汗ふき用タオル、飲料水など
 - 申込期限 8月31日(木)
 - ☎住民福祉部保健福祉課在宅支援係
☎62-9724
✉h-zaitaku@memuro.net



「児童二種混合予防接種」のお知らせ

- 日程 9月6・13・27日、10月4日
 - 接種場所 保健福祉センター
(あいあい21)
 - 受付時間 15時30分~15時45分
 - 対象 平成6年4月2日~平成7年9月30日生まれの方
 - その他 事前に電話予約が必要です
(1日先着60人)
- ※対象者には、別途個別通知します。
☎住民福祉部保健福祉課保健推進係
☎62-9724
✉h-hoken@memuro.net

