

役場からのお知らせ

糖尿病を予防するために

糖分の取り方を考えてみましょう

健康・保険課 健康増進係 ☎(232)4912

食欲の秋。お菓子や果物を食べすぎ
ていませんか。過食や肥満、運動不
足などは、糖尿病を引き起こす原因
となります。

◆糖尿病とは

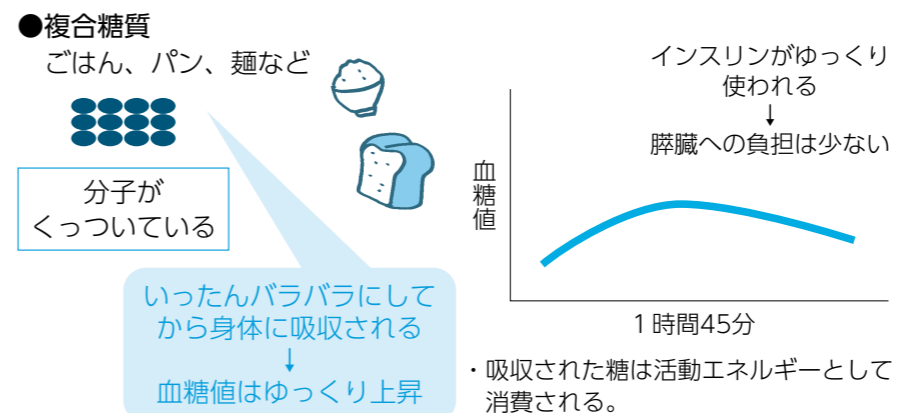
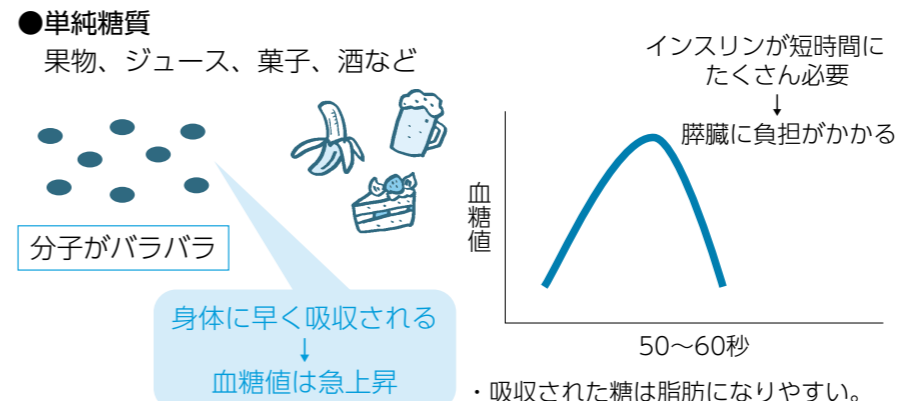
糖尿病とは、インスリンという
血糖値をコントロールするホルモ
ンの分泌や働きが低下し、血糖値
が慢性的に高い状態をいいます。
日本人の糖尿病患者の約9割に
当たる2型糖尿病は、インスリン
の働きが不十分となることで起こ
り、過食や肥満、運動不足、お酒
の飲みすぎなど、生活習慣が主な
原因とされています。

◆血糖値を上げやすい食べ物

糖質は、ジュース、お菓子、果
物、砂糖のような「単純糖質」と、
ごはん、めん類のような「複合糖
質」に分類されます。複合糖質は

緩やかに血糖値を上昇させるため、
インスリンがゆっくりと消費され
ます。一方で、ジュースや果物の
ような単純糖質は、食後の血糖値

糖質の種類と血糖値の上昇



を急激に上昇させ、短時間にたく
さんのインスリンを消費してしま
うため、注意が必要です。
適量のごはんを食べることで、
次の食事まで腹持ちが良く、おな
かがすきません。また、1日3食
食べることで、効果的にインスリ
ンが分泌されます。

80^キカロリーの果物ってどのくらい？

- りんご150^g (中1/2個)
- みかん200^g (中2個)
- キウイフルーツ150^g (小2個)
- 梨190^g (中1/2個)
- 柿130^g (中1個)
- バナナ100^g (中1本)
- ぶどう(巨峰)150^g (約10粒)
- すいか200^g

2種類食べたいときは半分ずつです！

◆果物がおいしい季節。適量は？
果物には、ビタミンやミネラル
が豊富に含まれ体に良い食べ物で
すが、果糖が多く、食べ過ぎると
血糖値が上がります。1日80^キカ
ロリーを目安に、適量を守って食
べましょう。

役場からのお知らせ

令和5年度巡回特定健診

健康・保険課 国保・年金係 ☎(232)4912

町では、生活習慣病予防のため特定健診を実施しています。
生活習慣病とは、糖尿病や高血圧など日頃の生活習慣が原因となつて起
こる病気です。自覚症状がなく進行していくことも多いため、早期発
見・予防がとても大切です。この機会に特定健診を受けませんか。

◆対象者

40歳から74歳の人で、菊陽町国民
健康保険に加入している人
※町が実施する他の健診を受診し
ていない人が対象です。

◆内容

- ①身体測定
- ②血圧測定
- ③尿検査
- ④血液検査
- ⑤心電図検査
- ⑥眼底検査

血糖値や血圧などの数値が悪化
していた人に、重症化予防のため、
保健師などが保健指導を行う場合
があります。

◆費用 1,500円

◆申込方法 郵送、インターネット
または窓口で申し込む。

※詳細は、10月上旬に対象者へ送
付する案内文に記載しています。

日程	会場	実施時間
12月5日(火)	老人福祉センター	午前7時30分~11時30分 (所要時間約1時間)
12月6日(水)	総合体育館	
12月7日(木)	三里木町民センター	
12月8日(金)	キャロピピア	



おいしく食べる力を保つために

後期高齢者歯科口腔健診を受けましょう

健康・保険課 国保・年金係 ☎(232)4912

高齢になると、むせたり喉につかえたりすることが
多くなり、肺炎を起こすことがあります。虫歯
や歯周病を放っておくと、糖尿病や腎臓病、脳卒
中など全身の病気に影響するといわれています。
全身の大きな病気につながらないよう、毎年1回
は歯科口腔健診を受けましょう。

- ◆対象者 後期高齢者医療制度加入者
- ◆実施期限 令和6年2月29日(休)
- ◆場所 町内委託医療機関
- ◆自己負担額 400円(毎年1回)
- ◆申込方法

- ①令和5年8月からの保険証(薄黄色)送付時に
同封した「令和5年度菊陽町後期高齢者歯科
口腔健康診査受診券^(※)」を確認する。
※紛失した人はご連絡ください。
- ②受診券裏面の「受診できる歯科医院一覧」の
中から希望の歯科医院へ電話で予約する。
- ③被保険者証、自己負担額400円、受診券を持

参して、予約した歯科医院で受診する。

◆注意事項

- 本健診は歯や歯茎、口腔機能の状況確認など
のために行うものですので、自己負担額
(400円)で治療をすることはできません。
- 入れ歯の人も健診は必要です。
- 健診の対象外となる人がいます(国内に住所
を有しない人、病院または診療所に6カ月以
上入院している人、障害者支援施設・特別養
護老人ホームへ
入所・入居して
いる人など)。

