

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。

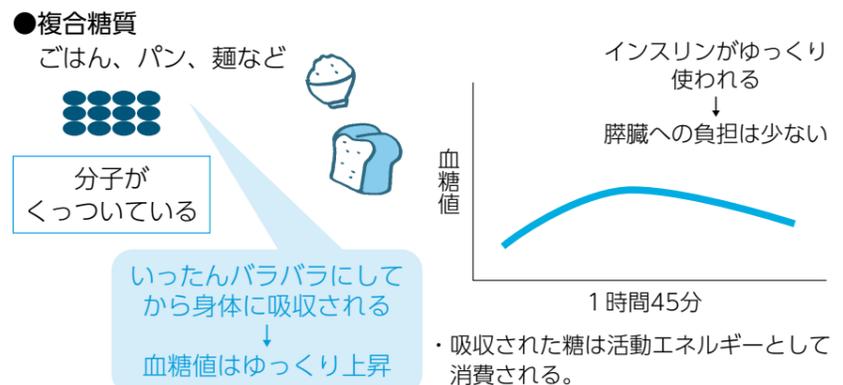
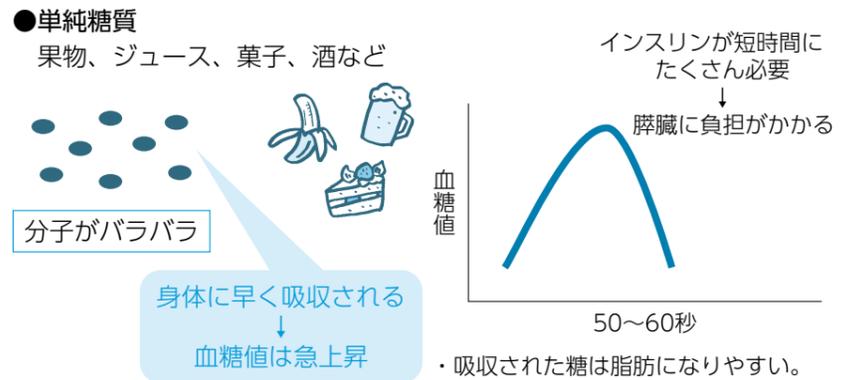
◆糖尿病とは

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

糖質の種類と血糖値の上昇



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

を急激に上昇させ、短時間にたくさん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。

◆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キロカロリーを目安に、適量を守って食べましょう。

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！

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。
- 入れ歯の人でも健診は必要です。
- 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)。



役場からのお知らせ