



### 食事で今出来ることを始めましょう

- 1日3回食事は規則正しく食べましょう。
- 主食、主菜、副菜をバランスよく食べましょう。
- 野菜や海藻やきのこなど、食物繊維を多く含む食品を多くとりましょう。
- 腹八分目にしましょう。
- ゆっくり、よく噛んで食べましょう。
- 甘い飲み物はやめ、飲み物はお茶や水にしましょう。



### 肥満の方は減量を心掛けましょう

内臓脂肪が多くなると、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの働きが悪くなります。食事と運動を組み合わせ、現在の体重より少しずつ減量しましょう。



### 運動を少しずつ始めましょう

定期的な運動は、血液中の血糖を消費し血糖値を下げることに加え、内臓脂肪を減らしてインスリンの働きを高める効果があります。  
食後にウォーキングや体操などの有酸素運動を、週3日以上を目安に始めましょう。また、筋肉に抵抗をかけるスクワットや腹筋などを週2~3回実施するとなお効果的です。(心臓病や整形外科疾患ならびに高血圧症の方、糖尿病薬を内服中の方などは医師へ運動可否や内容を確認してから行いましょう。)



### 禁煙しましょう



### アルコールの飲みすぎに注意しましょう



### 自分に合った気分転換方法を見つけたり、睡眠時間をしっかりと、リラックスできる環境を整えましょう

## 休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時 ※都合により当番医を変更することがあります。  
お問合せ先：なるしま内科医院 ☎029-869-4820

11月	21日(日)	美浦中央病院 佐倉クリニック	美浦 稲敷	☎029-885-3551 ☎029-892-7011	12月	5日(日)	森脇整形外科 いわき内科クリニック	阿見 稲敷	☎029-843-7888 ☎029-875-5100
	23日(火)	しんクリニック 江戸崎ひかりクリニック	阿見 稲敷	☎029-875-5686 ☎029-834-5777		12日(日)	あみ小林クリニック 江戸崎病院	阿見 稲敷	☎029-888-2200 ☎029-894-2611
	28日(日)	さかえ医院 いなしきクリニック	阿見 稲敷	☎029-888-2662 ☎029-892-3372		19日(日)	阿見第一クリニック 坂本耳鼻咽喉科医院	阿見 稲敷	☎029-887-3511 ☎029-892-2627

### 12月の乳幼児健診

1歳6カ月児

12月6日(月)  
令和2年4~5月生

2歳児  
歯科

12月7日(火)  
令和1年10~11月生

### 24時間 救急電話相談 ☎

迷ったら!

子ども #8000  
おとな #7119

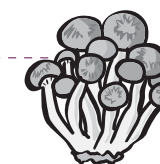
※新型コロナウイルス感染防止のため、日時が変更になる場合があります。



# 糖尿病を予防しよう

## 糖尿病とは？

糖尿病とは、血液中のブドウ糖(血糖)が多くなる病気です。ブドウ糖は私たちが生きていくためのエネルギーとして大切なものですが、多すぎると血管が傷つきやすくなり、様々な病気を引き起こします。主な合併症は「し」「め」「じ」です。



- し** 糖尿病神経障害。手足の神経に異常をきたし、痛みやしびれ、足に潰瘍や壊疽(えそ)を引き起こすことがあります。
- め** 糖尿病網膜症。目の網膜にある細い血管が蝕まれ、進行すると失明することがあります。
- じ** 糖尿病腎症。腎臓の細い血管が蝕まれ、腎機能が低下し、人工透析治療が必要になることがあります。

※その他、動脈硬化により心臓病や脳卒中などの死亡リスクが高い病気に繋がる可能性があります。

## 美浦村は糖尿病に要注意！

平成28年度の特健康診査の結果、糖尿病の判断基準のひとつであるHbA1c(ヘモグロビン・エーワンシー)が高め(5.6%以上)の方は男性65.9%、女性68.2%であり、茨城県や国と比較しても高く、経年でも増加しています。そのため、一人一人が糖尿病について知り、予防や改善を心掛けることにより、村全体が健康になる可能性があります。

## 今日からできる糖尿病予防



### 健康診査を受けて、健康状態を確認しよう

糖尿病は自覚症状がほとんどなく進行します。そのため、健康診査を受け、糖尿病の判断基準であるHbA1cが基準値を超えていないか、昨年と比較し改善しているか知ることが重要です。



**12月11日(土)・12月13日(月) に健康診査を実施します**

村では、上記日程で健康診査を実施します。完全予約制ですので、今年度まだ健康診査を受診していない方は、美浦村保健センターまでお申し込みください。

◇予約・問合せ 美浦村保健センター(健康増進課) ☎029-885-1889