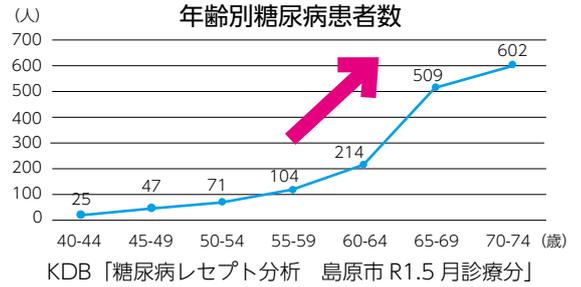


糖尿病を予防しましょう

血糖値が異常に高い状態が続くのが「糖尿病」です。糖尿病は40歳から徐々に増え始め、60歳から急激に増加します。初期は自覚症状がほとんどなく、徐々に「のどが渇く」「トイレが近い」「疲れやすい」などの症状が現れます。進行すると合併症により失明したり、足の切断につながる可能性がある怖い病気です。



特定健診で自分の血糖値を確認

血糖値は特定健診や人間ドックの血液検査で分かります。糖尿病を予防するには、早めに血糖値の変化に気付いて、生活習慣を改善することが大切です。参考値内でも数値が年々高くなってきたら要注意です。

<特定健診における参考値>

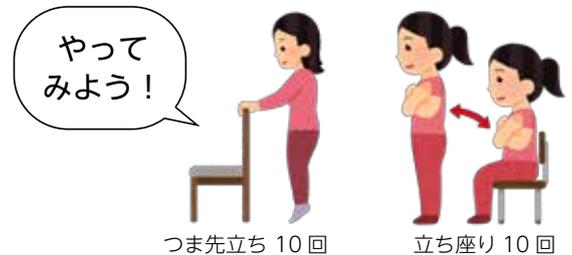
空腹時血糖 70～99mg/dl

HbA1c※ 4.6～5.5%

※過去1～2カ月間の平均的な血糖値の状態

食事と運動で血糖値を改善

血糖値が高くなる主な原因は、食べ過ぎと運動不足です。さらに内臓脂肪が多くなると血糖値を下げるホルモン(インスリン)の働きが悪くなり、ますます血糖値が下がりにくくなります。毎日の生活習慣を見直して、糖尿病を予防しましょう。



改善のポイント

- 食事はゆっくり、よく噛んで食べましょう
- 1日3食、腹八分目を心掛けましょう
- 野菜や海藻類で食物繊維をとりましょう
- ウォーキングなどの有酸素運動を行いましょう
- 筋トレで太りにくい体づくりに努めましょう

保健センターでは、毎週水曜の9時から11時まで、健康相談を行っています。

血糖値が気になり始めたら保健師、管理栄養士が生活習慣を見直すお手伝いをしますので、ぜひ利用してください。



しまばら食育レシピ

魚の根菜巻き

作り方 (レシピ提供: 島原市食生活改善推進員協議会)

- ①イワシは開いて、塩こしょうをふる
- ②ニンジン、ゴボウはインゲンと同じ大きさに切る。ニンジン、ゴボウ、インゲンはそれぞれゆでる
- ③イワシの背を下にして置き、②をのせて巻き、つまようじで止めて薄力粉を全体に薄くまぶす
- ④フライパンに油を熱し、③を焼き目がつくまで焼く
- ⑤皿に④を盛り付け、たれをかける

材料 (4人分)

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・魚(イワシ) 4匹 ・塩こしょう 少々 ・ニンジン 1/4本(30g) ・ゴボウ 1/4本(40g) ・インゲン 4本 ・薄力粉 適量 ・サラダ油 大さじ1 | <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> ・タマネギ 15g ・ピーマン 15g ・ショウガ 15g ・サラダ油 大さじ1 <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ケチャップ 大さじ2 ・豆板醤 小さじ1 | <p>C</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水 大さじ5 ・酒 大さじ1 ・酢 大さじ1 ・砂糖 大さじ1 ・片栗粉 小さじ1 |
|---|--|---|



(たれ)

Aの野菜をみじん切りにし、油を熱したフライパンで炒め、Bを加えて炒め合わせ、混ぜ合わせたCを加え、とろみがつくまで炒める

1人分栄養価

- ・エネルギー 205kcal
- ・たんぱく質 13.5g
- ・脂質 10.2g
- ・食塩 0.7g

料理のワンポイント

野菜を巻くことでかむ回数が増えます。よくかむことで脳への血流がよくなり、脳の活性化に役立ちます。アジやサンマなど他の魚を使っても◎

インフルエンザの流行に備えて、予防接種を受けましょう

インフルエンザはかぜに比べて感染力が強く、高齢者や乳幼児は肺炎や脳症などを起こしやすく、悪化すると生命に関わることもあります。予防接種は、インフルエンザを発症するリスクを減らし、発症したとしても重症化を防ぎます。

- 流行前の10月から12月中旬までに受けましょう
- ワクチンは流行によって変わるため、毎年受けましょう



インフルエンザ予防接種の助成対象を中学生まで拡大します

10月1日（木）から、高齢者・乳幼児・小学生・中学生に対する接種費用の助成が始まります。

- 体調の良いときに実施医療機関に予約をして接種してください
- 予診票は実施医療機関の窓口にあります

	高齢者	乳幼児・小学生・中学生
対象者 (接種日時点の年齢)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 65歳以上の人 ・ 60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害のある人で身体障害者手帳1級相当の人 	生後6カ月から中学3年生までの人
助成回数	1回	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生後6カ月～小学生 2回 ・ 中学生 1回
自己負担額	1500円	1回につき1500円
	※生活保護世帯の人は、受給証明書を医療機関に提出すると無料になります	
接種期間	令和3年2月28日（日）まで	
持参品	保険証、健康手帳、自己負担金	保険証、母子健康手帳、自己負担金
接種場所	市内の実施医療機関、市外のかかりつけ医療機関（県外で接種する場合は事前の手続きが必要です）	島原市、雲仙市、南島原市内の実施医療機関
	※市内の実施医療機関は市ホームページを確認してください。市外の医療機関は問い合わせてください	

小児の日曜診療所

☎ 63-0202 (受付時間のみ)

※必ず電話受付後に来院してください

- **対象者** 中学生以下の小児（内科疾患のみ）
- **診療場所** 長崎県島原病院 小児科外来室
- **診療時間** 土曜の18:00～日曜の17:00
- **受付時間** 土曜の17:30～日曜の16:30



小児救急電話相談

夜間お子さんが急な病気やケガで困ったときは電話をしてください。看護師や医師が電話でアドバイスします。

短縮ダイヤル **#8000**

または ☎ 095-822-3308

毎日18時～翌朝8時

※日曜・祝日は24時間対応

