

「朝晩の寒暖差で体調を崩さないように気を付けてくださいね」



濱田 豪太

市長写真館

秋を肌で感じるようになってきました。各町で開催されるさまざまな催しに参加させてもらっています。実際に皆さんと触れ合い、自分で体験してみても初めて得られることの大切さを実感しています。

10月13日

夜須保幼小中合同避難訓練



まちの子ども達が一同に介しての避難訓練は、成長後にも役立つ助け合いの心を育んでいます。

※来月号で詳しくお伝えします

10月14日

櫻井つぐみ選手来庁



世界大会に優勝し、来年のオリンピックに出場されます。皆で応援しましょう！

10月14日

令和5年度香南市戦没者追悼式



終戦78年目を迎えました。命の尊さと平和の大切さを伝えていくことが大事です。

10月15日

野市町スポーツレクリエーション大会



大縄跳びに挑戦しました。10年後もしっかり跳べるように体づくりをしていきます。

香南市公式SNSで香南市の情報を配信中！

LINE



Facebook



YouTube



長いものころころサラダ

〈1人分の栄養価〉エネルギー 95kcal
たんぱく質:3.2g 脂質:6.6g
カルシウム:36mg 塩分:0.2g

材料 (4人分)

長いもの 150g程度(4〜5cm)
きゅうり 1と1/2本
ツナ缶(ノンオイル) 1/2缶
マヨネーズ 大さじ2
塩こしょう 少々
ごま油 小さじ2
いりごま 大さじ1

作り方

- 1 長いものは皮をむき、1cm角に切る。
- 2 きゅうりも1cm角に切り、塩もみしておく。
- 3 きゅうりの水気をとる。
- 4 長いもの、きゅうり、ツナ、Aの調味料を混ぜ合わせる。

栄養士のおすすめレシピ

■健康対策課 ☎50-3011

ワンポイント

長いものねばりには、血糖値の上昇を抑えたり、消化を助ける働きがあります。効率よく栄養を摂るためには生食がおすすめです。

11月は「糖尿病予防月間」、14日は「世界糖尿病デー」です。



自覚症状がほとんどなく、健診で見つかることが多いんです。
糖尿病 に気を付けて！

私たちの体には血糖を一定に保つ働きがあります。糖尿病はその仕組みがうまくいかず、血液中の血糖が多くなっている状態です。放置すると、網膜や神経・腎臓などの細い血管や脳・心臓などの太い血管が動脈硬化を起こし、さまざまな合併症の危険が高まります。



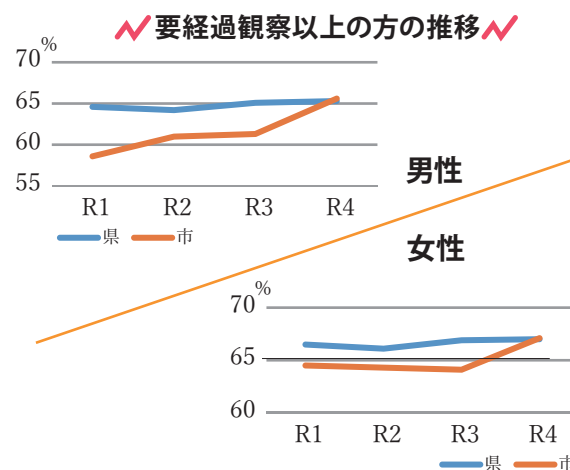
特定健診結果のここをチェック！

(※)HbA1c…過去1〜2カ月の平均血糖値を表す

	HbA1c(※)の値	判定	とるべき対応
TP アルブミン A/G比 アミラーゼ 総コレステロール LDLコレステロール HDLコレステロール 中性脂肪 NonHDLcho LH比 血糖 HbA1c(NGSP) クレアチニン 尿酸 eGFR 痛風 尿酸	130〜219 119以下 40〜119 149以下 149以下 70〜109 5.5以下 1.04以下 60.0以上 2.1〜7.5	5.5まで 5.6〜5.9 6.0〜6.4 6.5〜7.3 7.4以上	異常なし 要経過観察 要精密検査 要医療
		正常域 境界域 糖尿病域	毎年健診を受診しましょう 生活習慣の改善が必要。毎年健診で必ず経過を見て、再検査をおすすめします。 医療機関を受診しましょう。

香南市の現状は…

- ・男女ともにコロナ前と比べて、要経過観察以上の方が急増！昨年、県平均を上回りました。
- ・運動習慣のない方も、コロナ前と比べて1.6倍に！



発症予防と、重症化予防が大切です。毎年健診を受診し、「早期発見・早期治療」「生活習慣の振り返りと生活改善」によって、健康寿命をのばしていきましょう。

※健康寿命…医療や介護などを必要とせず元気に日常生活を送ることができる健康な期間

日本人の糖尿病患者の95%は、生活習慣が要因である2型糖尿病です。

さあ！今日から生活改善！

- ☑1日3食規則正しく、ゆっくりよく噛んで。食物繊維をしっかりと。
- ☑飲み物は、水やお茶にしましょう。
- ☑一人分ずつ分けて盛り付けましょう
- ☑食べる順番を工夫しましょう。
野菜や海藻→タンパク質のおかず→炭水化物
- ☑1日に今よりプラス10分、体を動かしましょう。
- ☑「禁煙」「飲酒は1合まで」「ストレス解消」も大切です。

今年度最後の集団健診を行います！



結核・肺がん検診
胃がん検診
特定健診

平日忙しい方でも健(検)診を受診できるように、働き盛り健診を年間2日実施しています。3つの健(検)診がありますので、まだ受診されていない健(検)診がある方は、予約期間中にお申し込みください。

健 診 日:12月10日(日)
会 場:のいちふれあいセンター
受付時間:8時30分〜11時30分

予約期間:11月20日(月)〜11月24日(金)
8:30〜17:15 健康対策課へ申し込んでください

※社会保険で被扶養者の方は、土日祝日に実施する健康診査が休日割増料金になる場合があります



香南市のけんしんキャラクター「けんしんいっちゃん」

要予約