

この人に懸ける わが家のホープ

このコーナーでは、毎月あみか21で行っている7カ月児のあかちゃん相談に参加したお子さんを紹介しています。

大崎 とうま ちゃん 叶真

お父さん：誠弥さん
お母さん：愛莉さん
住まい：床潭



中嶋 がく ちゃん 楽

お父さん：哲太朗さん
お母さん：まなみさん
住まい：奔渡



田中 ゆきね ちゃん 雪音

お父さん：元基さん
お母さん：彩さん
住まい：住の江



高田 ひゅうな ちゃん 彪成

お父さん：宏二さん
お母さん：舞さん
住まい：白浜



笹原 めいり ちゃん 明衣莉

お父さん：有斗さん
お母さん：郁乃さん
住まい：奔渡



石戸谷 れみ ちゃん 怜美

お父さん：学さん
お母さん：美律江さん
住まい：湾月



日本人の成人のうち、約5人に1人が糖尿病または糖尿病予備軍といわれています。

糖尿病は重症化すると視力の低下、人工透析の治療、足指の切断など、より重い病気につながります。

【症状ってどんなもの？】

高血糖が続くと、喉が渇く、尿の回数が多くなる、体重が減る、疲れやすくなるなどの症状があります。

【予防できる！糖尿病】

①肥満は危険！

肥満はインスリンの働きを低下させ、糖尿病の発症が、肥満

保健福祉課健康推進係による
『健康』についての情報をお届け！

けんこう掲示板

知って得する
糖尿病予防



- でない人より5倍もあります。
- ②『+10分』体を動かす！
- 運動は、筋肉を使うことでブドウ糖や脂肪の利用が増加して、食後の血糖上昇を抑えることができます。
- また、運動することで、糖尿病の発症が半分以下になるといわれています。
- ③食習慣をチェック！
- 野菜を多く食べる、ゆっくりよく噛む、薄味に慣れる、何かをしながら食事をしない、カロリー表示を確かめるなど。
- ④年に一度は健診を！
- 糖尿病に限らず、自分の体の状態を知ることが、早期発見・早期治療につながります。
- 気軽に体を動かす工夫として、保健福祉総合センターあみか21 2階にある『健康増進室』の利用もオススメです！

厚生労働省HP
『アクティブガイド
ココカラ+10分』

