

## 11月19日は「おおいた食（ごはん）の日」 ～「朝ごはん」から始める規則正しい食生活～

朝ごはらは1日のパワーの源であり、朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温を上昇させ、からだは1日の活動の準備を整えます。

1日の食事を規則的にとり、生活リズムを作っていくことが、健康的な生活習慣にもつながります。



## 11月10日～16日は アルコール関連問題啓発週間

お酒は、飲み方を誤ると健康や生活に影響を及ぼすこともあります。お酒は適量範囲で、上手に付き合しましょう。



## 11月14日は「世界糖尿病デー」 11月9日～15日は「全国糖尿病週間」

糖尿病は発症すると治癒することはなく、放置すると網膜症・腎症・神経障害などの合併症を引き起こし、末期には失明したり、透析治療が必要となることがあります。さらに、糖尿病だけでなく脳卒中、虚血性心疾患など他の病気の原因になる可能性があります。

### 予防方法 ～食事編～

- ① 食事の時間は規則正しく、1日3回しっかり食べましょう。  
(食事を抜くと、そのあとの食事のあと、血糖値が急激に上がります。)
- ② バランスよく、野菜をたくさん食べましょう。  
(食事の最初に野菜を食べると効果UP!)
- ③ 食べる量は腹八分、糖分の取り過ぎに注意しましょう。  
(糖質の多い食品：ご飯・パン・果物・ジュース・いも類など)
- ④ 食品を買う時は栄養成分表示を見ることを習慣化しましょう。



### 予防方法 ～運動編～

- ① 日常生活の身体活動量を増やす。
- ② 有酸素運動(ウォーキングなどの全身運動)と筋力トレーニングを組み合わせる。

## 11月8日は「いい歯の日」

生涯自分の歯で食べる楽しみを味わい笑顔で過ごすためには、歯を残すだけでなく、虫歯や歯周病を予防し、しっかりかむ・飲み込むなどの口の機能を保つことが大切です。80歳で20本の歯を残すこと、口腔機能の維持をめざしましょう。毎日のセルフケアやかかりつけ歯科医院で定期検診を受けましょう。

～ 放っておかないで、こんな症状 ～

- 歯がズキズキする ●歯が動く、ぐらぐらする
  - 歯がしみる ●入れ歯があたって痛い
  - 噛むと痛い 歯が浮く ●入れ歯がこわれた
  - 歯ぐきがはれた、血が出る、膿(うみ)が出る
  - 口内炎などができた ●口臭が気になる
  - つめ物・かぶせ物が取れた 飲み込んだ
  - 歯が欠けた、折れた、抜けた
  - 口が開きにくい、あごを動かすと音がする
- ※日本歯科医師会ホームページより



## 11月の健康カレンダー

### ○乳幼児健診・健康相談

場所 くすまちメルサンホール



4か月児健診 R4.7生まれ	25日(金)
7か月児健診 R4.4月生まれ	25日(金)
2歳児健康相談 R2.6、7月生まれ	10日(木)

※受付時間は通知をご確認ください。

### ○母子手帳交付

4日(金)、24日(木)、12月9日(金)

時間 午前9時～午後4時

場所 玖珠町役場 1階6番窓口



## 献血のお知らせ

日時：11月9日(水)

時間：午前10時～11時30分 午後1時～4時

場所：玖珠町役場 町民ホール

