

11月19日は……

「おおいた食（ごはん）の日」

「おおいた食（ごはん）の日」の週は「おおいた食育ウィーク」

食べる力=生きる力を育む



11月14日は「世界糖尿病デー」 11月12日～18日は「全国糖尿病週間」

糖尿病は、血液中を流れる糖（血糖）が増えてしまう病気です。血糖の濃度（血糖値）が何年間も高いままで放置されると、血管が傷つき、将来的に心臓病や、失明、腎不全となり透析をしなくてはいけなくなったり、血液の循環が悪くなり歩行困難になったりと重い病気につながります。

糖尿病を予防するためには……

食事と運動に気を配ることが大事！



玖珠町では下記項目が県平均を上回っています。

◎3食以外の間食や甘い飲み物を摂取している。
毎日（20.4%）・ときどき（59.9%）

◎1回30分以上の運動習慣なし（66.3%）
（H30総合健診問診票調査）

血糖値の上昇を抑えましょう。

- ①野菜・海藻から食べる → 食物繊維が多く、糖の吸収を緩やかにします。
- ②脂肪を多く含む料理を控える → 胃にとどまる時間が長いため高血糖が持続します。
- ③糖質の摂りすぎに注意する。 → ご飯やパンなどの穀類や砂糖や果物に含まれる糖質は血糖値を上昇させ、食べ過ぎると脂肪として蓄積されます。
- ④日常生活の中で身体を動かす機会を増やしましょう
- ⑤喫煙や過度な飲酒は血糖値が上昇するので控えましょう

11月8日はよい歯の日

生涯にわたり自分の歯を20本以上保つことにより噛む力を維持し、健やかで楽しい生活を過ごそうという8020（ハチマル・ニイマル）運動が提唱・推進されています。



11月10日から16日は「アルコール関連問題啓発週間」

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 R1.7月生まれ	29日(金) 午後0時45分～
7か月児健診 H3.4月生まれ	29日(金) 午後0時15分～
2歳児健康相談 H29.6月、7月生まれ	7日(木) 午前9時30分～
4歳児健康相談 H27.4月、5月生まれ	20日(水) 午後1時～

○母子手帳交付

1日(金)、15日(金)、12月6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



健康づくり推進大会 **元気応援！フェスタ**
(玖珠町健康福祉事業推進委員会主催)

10月19日(土)メルサンホールで「元気応援！フェスタ」が開催されました。今年度も食育体験、運動体験、親子遊びなどのコーナーの体験や、大勢で食卓を囲む「ロングテーブル」では親子連れなどが交流を楽しみました。

