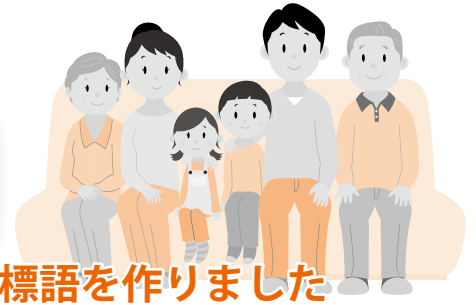




『いきいき 安中健康21』 からのお知らせ



安中市健康増進計画・安中市食育推進計画
「いきいき安中健康21(第2次)」を策定しました

「いきいきあんなかけんこう21」で健康標語を作りました

糖尿病

い ま気をつけよう 病気に備えて 腹八分目

～早めが肝心、糖尿病予防～

健康診断の結果、「血糖値が高め」や「糖尿病の一手前」などと言われたことはありませんか。それを「まだ大丈夫」と安心してはいけません。糖尿病は、進行するまで症状が出ないため、発見が遅れがちです。また、早期に糖尿病と診断されても、痛みなどがいないため放置してしまう人が多いのも特徴です。適度な運動と適切な食事で糖尿病を予防しましょう。

～肥満を解消しましょう～

BMI (Body Mass Index: 体格指数)
肥満度を求める計算式に基づき、計算された指数です。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

BMI	18.5未満	18.5以上25未満	25以上
	やせ	普通	肥満

自分の適正体重を維持できる食事量を理解しましょう。

$$\text{適正体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

☆生活習慣の改善ポイント☆

- ・ 1日3食、規則正しく…食事は一汁二菜(または三菜)でバランスよく。また、毎食野菜を食べ、野菜から先に食べる習慣をつけましょう。
- ・ 甘い物とアルコールは控えめに…お菓子は食間ではなく食後に少量を。お酒は1日1合が適量。週2日は休肝日を設けましょう。
- ・ 運動を始めましょう…人と会話ができる程度の運動を1日に15分以上、食後1～2時間以内に、週3回がおすすです。
- ・ 体重記録をつけてみよう…体重の増減を数字で確認しましょう。食事内容や歩数なども記録すると効果的です。
- ・ 年に1度、健康診断を受けましょう。

11月14日は「世界糖尿病デー」です

慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

きん煙を すれば延びるよ 健康寿命

～慢性閉塞性肺疾患 (COPD) とは～

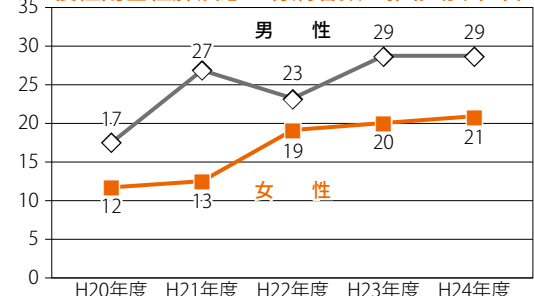
主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れを主な症状として徐々に呼吸障害が進行していきます。全国では、530万人以上の患者がいると推計され、COPDで亡くなる人は年々増加傾向にあります。群馬県では、平成23年の死亡者数が329人にのぼり、死亡順位第9位となっています。

☆こんな症状があったら、COPDかもしれません☆

- ・ 現在タバコを吸っている、または吸っていた
 - ・ 一日に何度も咳をする
 - ・ 階段や坂道で息切れしやすい
 - ・ 一日に何度も黄色や粘りのある痰が出る
 - ・ 呼吸するときにゼイゼイ、ヒューヒューする
- 思い当たる人は、まずはかかりつけ医を受診し、必要に応じて、呼吸器科の専門医を紹介してもらいましょう。



(件) 慢性閉塞性肺疾患の有病者数の推移(安中市)



- ・ COPDの原因や症状について正しい知識を持ち、予防に努めましょう。
- ・ 家族や身近な友人、職場の同僚などの喫煙者に禁煙するよう働きかけましょう。

次回は、広報あんな12月1日号に『高齢者の健康』を予定しています。

問合せ ▶ 健康づくり課保健指導係 (☎内線 1174)