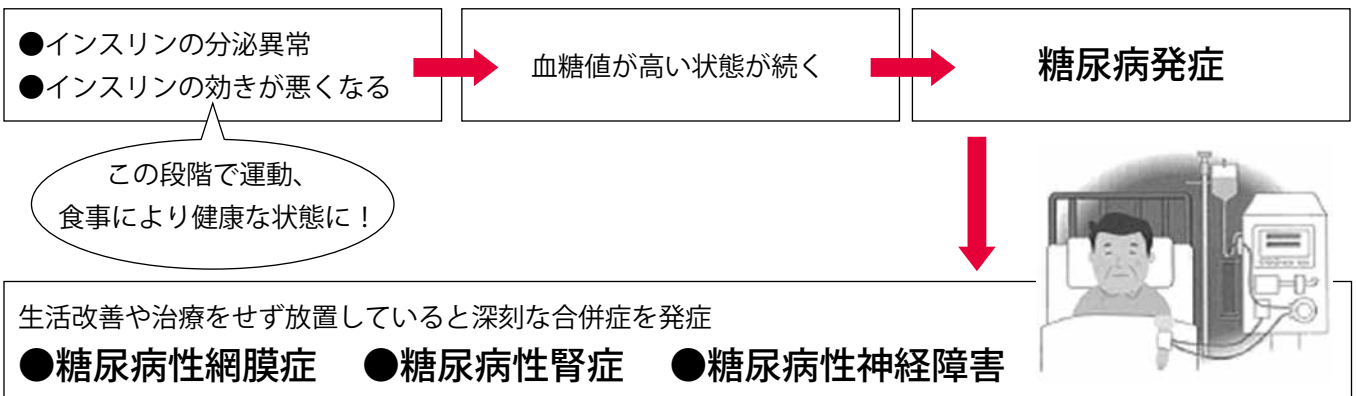


## 安中市健康増進計画

# 「いきいき安中健康21」 からのお知らせ

日本では、糖尿病が疑われる人は予備軍を含め、成人の5人に1人と推計されています。また、このうち約4割は、治療が必要であるにも関わらず未治療であることがわかっています。

通常、上昇した血糖値を下げるために「インスリン」というホルモンがはたらきます。しかし…



## 今日から血糖値を下げる生活習慣改善に取り組みましょう

### 食習慣改善ポイント

- 食物繊維を含む食品(野菜、海藻類、きのこ類)を摂る
- 野菜から食べる
- ゆっくりよくかんで食べる
- 腹八分目を心がける



### 運動習慣改善ポイント

- 運動は1日20～30分が目安。朝晩に分けても良い。まずは今より10分多く動いてみる
- 無理のない運動を、定期的に続ける
- 無理はせず、自分に合った強度で行う



## 子どもの頃から習慣を大切に

子どもの頃から食生活や運動などに関する正しい生活習慣を身につけることが、成人期における生活習慣病を防ぐことにつながります。

どの年代においても、正しい栄養の知識、適度な運動を心がけましょう。また十分な睡眠も必要です。



問合せ▶ 困健康づくり課保健指導係(☎内線1172)次回は12月1日号に「禁煙・COPD」の掲載を予定しています