

放っておくと危険！

糖尿病とうまく付き合おう

「血糖値が高いとどうなるの?」「どんな対策をすればいい?」「最新の治療は?」など、糖尿病についての疑問や気になることはありませんか。

松前町で令和6年度特定健診を受診した人の中で、HbA1cがやや高め(5.6以上)の人は全体の53.3%と約2人に1人となっており、糖尿病はとても身近な病気です。

松前町では、糖尿病専門医による講演会を開催します。上手な糖尿病との付き合い方を学んで、健康的な生活のヒントを見つけましょう。健診で血糖値やHbA1cが気になる人も、現在治療中の人も、ぜひご参加ください！

▶日時 1月29日(※) 14時～15時30分

(13時20分～受け付け開始)

▶場所 福祉センター2階集会室

▶演題 「糖尿病と上手につきあうコツ

～糖尿病専門医が分かりやすく解説します!～」

▶講師 糖尿病専門医 稲田内科 院長 いなだのぶ 稲田暢先生

▶対象 町内在住の人

▶定員 50人(無料)

▶申し込み方法 申し込みフォーム(右のQRコード)か健康課健康増進係へ電話で申し込む。

▶締め切り 1月26日(※)



講演会参加者特典！

松前町産はだか麦1袋(300g)をプレゼント！

さらに、希望者には、

①管理栄養士の個別相談(1人15分、4人限定)

②血管年齢測定(先着20人限定)

※ 13時30分～14時、15時30分～16時

☎健康課健康増進係 ☎985-4118

血糖値と上手につき合う間食のコツ

小腹が空いたとき、あなたはどんな間食を選んでいますか？食べるタイミングや選び方を工夫することで、血糖値が上がりにくくなり、安心して楽しむことができます。

POINT1 タイミング

- ・なるべく食後すぐにとる
- ・外出するなどの活動前や運動前に食べる
- ・活動量が多い日中に食べる

POINT2 食べる内容・量に注意

- ・小袋に変える(食べ過ぎ防止に)
- ・表示を確認する(おやつ糖質量はなるべく10gまでに)
- ・血糖値が上がりにくいものを選ぶ

※ ここで紹介したものは、あくまで血糖値が上がりにくい傾向のおやつです。中には脂質や塩分を多く含むものがあるため、どの食品も食べ過ぎには注意です。



check 血糖値が上がりにくいおやつ

- | | |
|-------------|----------|
| ・素焼きナッツ(無塩) | ・小魚 |
| ・ゆで卵 | ・えだ豆 |
| ・チーズ | ・海苔や昆布 |
| ・無糖ヨーグルト | ・茎わかめ など |