

明日もきつと HEALTHY LIFE

第38号
2018年5月19日
香川県

健康診断(健診)は、隠れた病気を早期に発見するために行われます。1年に1回は必ず健診を受けるようにし、健診結果を健康づくりのきっかけとして活用しましょう。

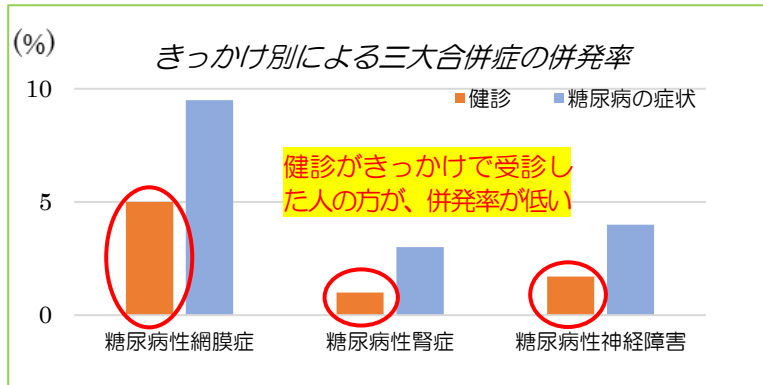
今月の
HEALTHY 情報

健診結果が届いたら、 しっかり確認、すぐ行動!

健診を受けることで、糖尿病の 発症予防・重症化予防に!!!

平成28年度糖尿病実態調査によると、糖尿病患者のうち、健診がきっかけで病院を受診した人は、糖尿病の症状があり受診した人と比べると、糖尿病の三大合併症*の併発率が低いことがわかりました。

このように糖尿病の重症化予防以外にも、あらゆる病気を「**早期発見**」、「**早期治療**」するためには、健診を受けることがとても大切です。



※ 糖尿病の三大合併症とは…

糖尿病性神経障害
しんけい

糖尿病性網膜症
め (目)

糖尿病性腎症
じんそう



**まずは健診!! 「要精密検査」「要治療」と判定されたら、
自覚症状がなくてもすぐに病院を受診しましょう。**

今年の健診を受けた人も! これからの人も!

生活習慣チェック

健診結果が異常なしでも、数値が毎年じわじわと悪化していませんか?

そんな時は下記の項目をチェックし、取り組めそうなところから生活習慣を見直してみましょう。

- 1日3食、主食、主菜、副菜をそろえて食べていますか
- 野菜(きのこや海藻を含む)を毎食しっかり食べていますか
- 塩分は控えめにしていますか
- 脂質の多い食品や油っ払い料理を食べ過ぎていませんか
- おやつを食べ過ぎていませんか
- お酒を飲み過ぎていませんか
- 適度な運動を続けていますか
- 禁煙できていますか
- 十分な睡眠がとれていますか

今年の健診は
大丈夫?



6月4日～10日は、歯と口の健康週間です

20本以上の歯を有する県民の割合は55歳を過ぎると減少することがわかっています(平成28年香川県民健康・栄養調査)。80歳になっても自分の歯を20本以上保つには、日々のケアが大切です。

歯と口の健康週間では口腔ケアの正しい知識の普及啓発を目的に、次のとおりイベントを開催します。ぜひ、家族で御参加ください。

イベント内容は

ブラッシング指導

歯科相談

などなど!

予約不要
参加無料

歯と口の健康週間の主なイベント情報

- 6月3日(日)
- ▶ 高松市歯科救急医療センター【9:00～13:00】
 - ▶ 丸亀市保健福祉センター(ひまわりセンター)【9:00～12:00】
 - ▶ イオン坂出店 【10:00～12:30】
 - ▶ ハイスタッフホール(観音寺市民会館)【9:00～11:30】
 - ▶ 三木町文化交流プラザ【9:30～12:00】
 - ▶ 小豆島町農村環境改善センター(イマージュセンター)【9:00～11:30】
 - ▶ 宇多津保健センター【9:30～11:30】
 - ▶ 琴平小学校体育館【9:00～11:30】
 - ▶ 三豊市市民交流センター【9:30～12:00】
- 6月10日(日)
- ▶ 善通寺市民会館【9:00～11:40】
 - ▶ 長尾公民館【9:00～11:30】



※開催場所により、実施内容が異なります。香川県歯科医師会 HP をご覧ください。

～のぼそうよ 健康寿命 歯みがきで～

お手軽野菜料理レシピ

レンジで♪豆苗のナムル

作り置きにも
オススメです



材料	2人分	
豆苗	1/2袋	
A	細切り塩吹昆布	小さじ1
	ごま油	小さじ1と1/2
	白ごま	小さじ1/2
	鶏ガラスープの素	少々

- ① 根元から切った豆苗を水洗いし、2等分に切る。
- ② ①の豆苗を耐熱皿に入れ、ふんわりラップをかけて600Wの電子レンジで1分程度加熱する。
- ③ 粗熱をとった②の水気をしぼる。
- ④ あらかじめ混ぜておいたAに③を和える。

お好みでラー油や人参、もやしなどを加えても美味しいです。



豆苗はえんどう豆の若い葉と茎を食べる緑黄色野菜。ビタミンA、ビタミンK、葉酸などを多く含み、手軽に使える上に再収穫*の楽しみもあります。



* 根を水に浸けておくと1週間程度で芽が伸びてもう一度食べることができます。

合言葉は「1日3食 まず野菜！」