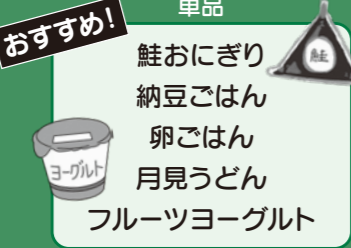
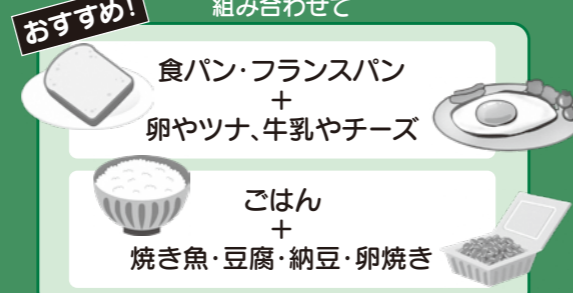


## 健康情報 ～ 血糖値の上がらない食べ方 ① ～

Q.朝食を普段は食べていません。それでも血糖値はあがりますか？

朝食はしっかり食べることが大切です。

食事(朝食)をとらないと、体内で血糖値を上げる働きをするホルモンが増え、次の食事(朝食)をすることで、**血糖値の急変動**が起こります。

おすすめ!	単品	おすすめ!	組み合わせ
	 <p>                     鮭おにぎり                      納豆ごはん                      卵ごはん                      月見うどん                      フルーツヨーグルト                 </p>		 <p>                     食パン・フランスパン                      +                      卵やツナ、牛乳やチーズ                        ごはん                      +                      焼き魚・豆腐・納豆・卵焼き                 </p>

脂質(バターやマーガリンなど)は控えめに、できるだけ温かいものを食べましょう

<熊本県保険者協議会提供資料より>

★広報なんかん10月号は、～血糖値の上がらない食べ方②～について掲載予定です。

## 人とひとつながり命を支える

9月10日～16日は「自殺予防週間」です。日本では、毎年多くの方が自ら命を絶っています。その原因は様々ですが、死にたくて死ぬのではなく、「**心理的に追い込まれた末の死**」だということです。大切な命を守るため、知ってください。



- 自殺のサイン(自殺予防の十カ条)**
- うつ病の症状があらわれる(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く)
  - 原因不明の身体の不調が長引く
  - 酒量が増える
  - 安全や健康が保てない
  - 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
  - 職場や家庭でサポートが得られない
  - 本人にとって価値(職、地位、家族、財産等)のあるものを失う
  - 重症の身体の病気にかかる
  - 自殺を口にする
  - 自殺未遂におよぶ

※厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」より



- 身近に心の不調な人がいれば、次のことに注意して接しましょう。
  - 「夜眠れていますか？」など、身近なことから声をかけてみましょう。
  - 相手が悩みを話してくれたら、助言や結論を急がず、まずは相手の話をじっくり聞きましょう。
  - 適切な支援者や相談者、公的な相談機関へつなぎましょう。

「**こころの健康相談**」を健康推進課で実施しています。日程は健康推進課へ確認してください。(予約制)「臨床心理士」が対応します。

## 毎年9月は『がん征圧月間』です

日本人の死因1位はがんです。生涯のうち、約2人に1人が「がん」になる可能性があり、すべての人にとってとても身近な病気です。がんは自覚症状が現れてからでは治療も困難になることが多く、早期発見が重要です。早期発見・早期治療で生存率も高くなります。同時に、予防意識を持つことも忘れずに。



### がんを防ぐための新12カ条(国立がん研究センター)

日頃の生活習慣の見直しや改善、良い習慣の継続が大事です。



- 1 たばこは吸わない
- 2 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3 お酒はほどほどに
- 4 バランスのとれた食生活を
- 5 塩辛い食品は控えめに
- 6 野菜や果物は不足にならないように
- 7 適度に運動
- 8 適切な体重維持
- 9 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10 定期的ながん検診を
- 11 身体の異常に気づいたらすぐに検診を
- 12 正しいがん情報でがんを知ること



## 母子健康手帳交付(予約制)

毎月2回、役場健康推進課で母子健康手帳を交付しています。待ち時間を省き、スムーズな交付を行うために、事前の予約(☎53-3298)をお願いします。

また、安心・安全な出産を迎えられるよう、交付時には妊娠中の健康や母子保健サービス、出産応援ギフトなどについても説明しています。

- 交付日
  - 9月14日(木)、28日(木) ①10時 ②11時
  - 10月12日(木)、26日(木) ①10時 ②11時
  - ※30分～40分程度

- 持ち物
  - ・妊娠届
  - ・マイナンバーカード、または通知カード
  - ・印鑑
  - ・妊婦の口座番号が分かるもの(通帳など)…出産応援ギフトのため

