



2015年9月号

オンライン けんこうONLine

滋賀県甲賀保健所 健康づくり担当
TEL 0748-63-6147
〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200
メール ea3103@pref.shiga.lg.jp



糖尿病を予防しましょう

みなさん、定期健康診断は受けられましたか？
血糖値の値はどうでしたか？
血糖値は、糖尿病にとって非常に重要な値です。

【血糖値の見方】

	正常	境界域	異常域
空腹時血糖 (mg/dl)	100 未満	100 以上 126 未満	126 以上
HbA1c(%) (NGSP)	5.6 未満	5.6 以上 6.5 未満	6.5 以上

過去 1~2 か月の血糖値を反映

直ちに、主治医、もしくは甲賀湖南糖尿病
連携医(※)に受診してください。

※ 平成 27 年 6 月から、甲賀湖南医師会で糖尿病連携医
制度をスタートされました。連携医は甲賀湖南医師会ホ
ームページに掲載されていますのでご参照ください。

【糖尿病発症予防のために・・・】

- ◎腹八分目に食べて…脂肪を控え、多様な食品を
組み合わせてバランスよく
- ◎もっと歩いて……1 日 20 分以上歩きましょう
- ◎肥満を減らそう……適正体重を維持しましょう

※糖尿病対策推進会議作成資料より

9月は
健康増進普及月間および
食生活改善普及月間です



生活習慣病は、日常生活のあり方と深く関連し
ており、生活習慣を改善して健康を増進していく
ことで、予防していくことがある程度可能です。
生活習慣の中で、運動習慣の定着や食生活の改
善が非常に重要です。
この機会に、生活習慣を見直してみましよう。

カルシウムのとれるおやつ♪ごま餅♪

【材料】(8個分)

- ① 上新粉…10g
- ② 水…150ml
- ③ 砂糖…40g
- ④ 小麦粉…70g
- ⑤ 炒りごま…小さじ4
- ⑥ つぶあん…160g



【作り方】

- ① つぶあんは8等分にし、丸めておく。
- ② ボウルに上新粉を入れ、水を少しづつ加えなが
ら泡だて器で溶きのばす。
- ③ 別のボウルに砂糖、小麦粉を入れてよく混ぜ、
②を少しづつ加え、泡だて器で混ぜ、20分休
ませ、ごまを加えて混ぜる。
- ④ ホットプレートで、約6cm×1.2cmの楕円形に
なるように流し入れ、焦げないように両面を焼
き、1枚焼きあがるごとにぬれ布巾に挟んで乾
燥を防ぐ。
- ⑤ のあんを④で包む。

栄養価 エネルギー：114kcal たんぱく質：2.2g
脂質：1.1g カルシウム：24mg 食塩：0g

♪ 甲賀地域活動栄養士会レシピより



結核予防週間

9月24日～9月30日

結核は過去の病気ではありません！

現在でも、年間約 2 万人が新たに結核を発症し、
2 千人が死亡されています。甲賀保健所管内では、平
成 26 年中に 17 人が新たに結核を発症しています。
早めの受診が大切です！

結核の症状は風邪に似ています。長引く咳には要注
意です。咳や痰が 2 週間以上続くときや、急激な体
重減少・倦怠感がある場合は、早めに医療機関を受診
しましょう。

早期発見が大切です！

事業所における定期健康診断において胸部レント
ゲン検査が義務付けられている人や、65 歳以上の人
は、年に 1 回は胸部レントゲン検査を受けましょう。

BCGを受けましょう！

BCG 接種によって、結核性髄膜炎など、乳幼児の
結核の重症化を防ぐことができます。保護者の方は、
接種を忘れないようにしましょう。

--*-*-*-*-*-*-*-*-*-*-*-*-*-*

臓器移植普及推進月間および 骨髄バンク推進月間(10月)

甲賀保健所では、以下の日程で骨髄バンクドナー登録
受付を実施しています。予約制となっていますので、
保健所までご連絡ください。

日程：9/15、10/20 9：15～11：30