

糖尿病予防教室 参加者募集のお知らせ

糖尿病の予防には、適正な食事と運動習慣の継続が重要ですが、なかなか実行できないのが現状です。この教室に参加して、自分にもできそうな予防のヒントを見つけてみませんか。

日本には約2,200万人の糖尿病と、その予備軍の人がいます。

血糖値がやや高い状態が続いても自覚症状はほとんどなく放置しがちですが、糖尿病を発症して進行すると、失明などの深刻な合併症が起こるため注意が必要です。



【対象者】

- ①糖尿病要指導者の方またはその家族
- ②糖尿病治療中で運動可能な方
- ③糖尿病予防に興味のある方

【募集人数】

30名程度 ※締め切り 1月26日(水)

【場 所】

保健福祉センター きらら館

【申し込み先】

健康増進課(保健福祉センターきらら館内)

☎ 52-1116

回	日 時	内 容	持ち物
①	2月2日(水) 午前9時30分～午後2時30分	*糖尿病ってどんな病気? *予防するための生活習慣 *調理実習・ヘルシーな食事を作りましょう 食品交換表を使ってみましょう	エプロン 筆記用具 米1合
②	2月15日(火) 午前9時30分～午後2時30分	*予防のための食事は? *バイキング 自分の好きな料理は何カロリーでしょう *運動をしましょう 自宅のできる基本の運動、ストレッチ	運動可能な服装 筆記用具 飲み物(水か茶) 米1合
③	2月22日(火) 午前9時30分～正午	*運動をしましょう 有酸素運動を体験しましょう *今日からできる目標は?	運動可能な服装 筆記用具 飲み物(水か茶) 室内履き

ご注意ください！ノロウイルスによる食中毒

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、1年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化したり、吐ぶつを誤って気道に詰まらせて死亡することがあります。ノロウイルスについてはワクチンがなく、また、治療は輸液などの対症療法に限られます。

予防対策

- 患者のふん便や吐ぶつには大量のウイルスが排出されるので、
 - (1) 食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。
 - (2) 下痢やおう吐等の症状がある方は、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。
 - (3) 胃腸炎患者に接する方は、患者のふん便や吐ぶつを適切に処理し、感染を広げないようにしましょう。
 - 特に子どもやお年寄りなどの抵抗力の弱い方は、加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱して食べましょう。また、調理器具等は使用後に洗浄、殺菌しましょう。(厚生労働省ホームページより)
- 詳しくは、厚生労働省HP「ノロウイルスに関するQ&A」をご覧ください。
<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/kanren/yobou/dl/040204-1.pdf>