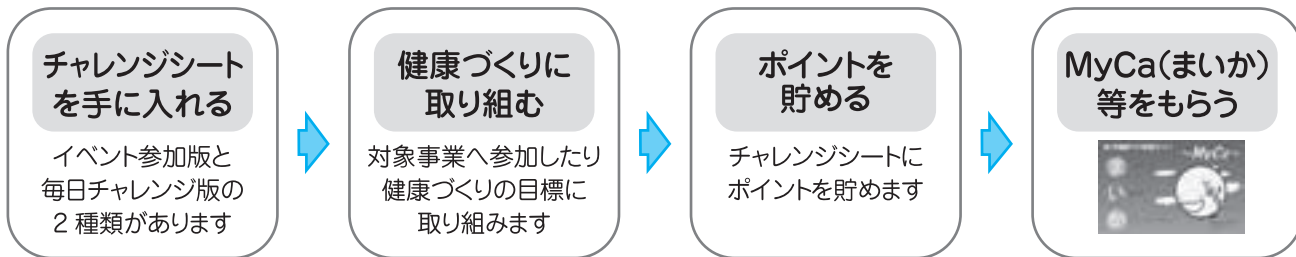


いちのみや健康マイレージにチャレンジしよう!

「いちのみや健康マイレージ」の参加方法

参加対象：18歳以上の一宮市民の方



イベント参加版（スタンプラリー）

いちのみや健康マイレージ対象事業の健康講座へ参加したり、特定健康診査、がん検診等を受診したことを保健センターへ申告するとポイント（スタンプ）がもらえます。1イベントで1ポイント獲得。5ポイント貯めると、「まいか」の交付申請ができます。「まいか」の有効期限は1年間です。また5ポイント毎に、景品が当たる抽選に応募できます。（最高4回まで）

イベント参加版（スタンプラリー）参加者には、平成29年度は抽選で75名様に景品が当たります!

<景品例>
カタログギフト、おこめ券、図書カード、クオカードなど

応募期間 平成29年4月1日～平成30年3月9日

抽選日 平成30年3月中旬

8ページにチャレンジシートを掲載!
保健センターや市のウェブサイトでも手に入ります。



～糖尿病予防のために～ 食後の血糖値を急激に上げない食事の工夫をしましょう

高血糖は糖尿病への入り口であり、一度糖尿病を発症すると、合併症の予防のために、食事療法・運動療法、服薬などを長期にわたり継続する必要があります。血糖値は正常でも食後短時間だけ血糖値が急上昇するという食後高血糖（血糖値スパイク）が、体や血管に負担をかけ、糖尿病や心筋梗塞等の発症のリスクを高めるとマスコミ等で取り上げられました。食後の高血糖を予防するための食事の工夫を紹介します。

朝、昼、夕食の量を均等にして規則正しく

1日3回規則的に食事をすると血糖値は安定しやすいですが、朝食を抜くとリズムが崩れ、昼食や夕食後の血糖値が急上昇してしまいます。食事時間や食事量の配分などにも気を配りましょう。



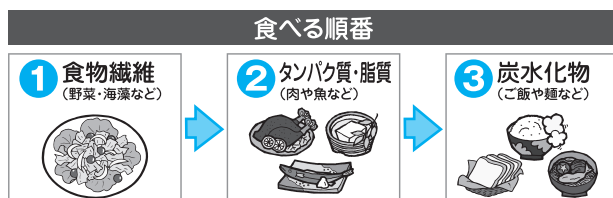
食事はゆっくりと腹八分目に

早食いや大食いにより急激に血糖値が上昇すると、すい臓もその分インスリンを作らなくてはなりません。食事は、ゆっくりとよく噛んで、腹八分目に抑えましょう。



食べる順番を変えてみよう

同じメニューでも、食べる順番で食後の血糖値の上昇を抑えられることが分かってきました。炭水化物よりも、野菜を先に食べることを心がけましょう。



糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防のために、食事に加え、運動や休養、歯の健康など生活習慣全般を見直しましょう。

