

3習慣、まず2週間のススメ

一宮市は血糖値が高い方が多いことをご存知ですか？これから食事がおいしい季節になります。
3つの習慣をまず2週間続けることで血糖値コントロールを心がけましょう。

おかず ファースト

喫茶店の
モーニングは
卵やサラダから
食べましょう。
肉・魚・豆腐・卵、
野菜から食べると
血糖値の急上昇が
防げます。

おやつは 食後すぐ

食べる回数は
一日3回がベスト！
おやつは
食後すぐに食べて
血糖値が上がる回数を
減らしましょう。

食後 スクワット ウォーキング

食後30分～1時間
のタイミングで
筋トレや息が弾む程度の
ウォーキング等をする
と食後高血糖が予防でき
ます。運動は3分程度
でもOK。

【問い合わせ】 健康支援課

中保健センターグループ
☎72-1121

西保健センターグループ
☎63-4833

北保健センターグループ
☎86-1611

困ったときは抱え込まず相談を！

ID 1042451

一人で悩んでいませんか？困難に直面すると、心理的に追い込まれてしまうことがあります。
心が疲れてしまう前に相談しましょう。



【こころの悩みの電話相談】

相談窓口名称	電話番号	受付時間
愛知いのちの電話	052-931-4343	毎日 24時間
よりそいホットライン	0120-279-338	毎日 24時間
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	平日 午前9時～午後10時30分 (午後10時まで受付) 土日祝 午前9時～午後8時30分 (午後8時まで受付)
ピフレンダースあいち自殺防止センター	052-870-9090	毎週金曜日 午後8時～11時まで

【こころや身体の不調、受診の相談、うつ・ひきこもりの相談】

相談窓口名称	電話番号	問い合わせ先
精神保健福祉相談(要予約)	28-9145	福祉総合相談室
健康相談	72-1121	中保健センター
	63-4833	西保健センター
	86-1611	北保健センター

★SNSでもこころの健康に関する相談ができます。

【あいちこころのサポート相談(LINE)】

右のコードを読み取るか、
以下のIDで検索してください。
@aichi_soudan



★厚生労働省や愛知県のウェブサイトにも 相談窓口が紹介されています。

【まもろうよ こころ】 【あいち相談窓口ナビ】

右のコードを読み取るか、
サイト名を検索してください。



市ウェブサイトでも様々な悩みごとの相談窓口をご案内しています。詳しくは、**ID 1035135** をご覧ください。

【問い合わせ】 保健総務課 総務企画グループ ☎52-3851