



健康づくりセンター

生活習慣病予防に
「糖尿病リスク予測ツール」を
活用しましょう

日本では、糖尿病が強く疑われる人が約1千万人、糖尿病の可能性を否定できない人が約1千万人と推計されています。糖尿病は、網膜症、腎症、神経障害の3大合併症に加えて、心血管疾患、がん、認知症など様々な疾患のリスクを高めます。最近では新型コロナウイルス感染症に感染した場合、重症化するリスクが高いと言われています。(特に血糖値のコントロール不良の方)

健康寿命を延ばすため、糖尿病の予防対策は国民的な課題となっています。

町の健康課題の一つとして、糖尿病、慢性腎不全、高血圧症は医療費割合が高くなっています。これらの疾患は予防可能な生活習慣病でもあります。

生活習慣病を予防するためには、年に一度の健康診断を受ける事とその結果をきちんと見ていく事が大切になります。

今回、国立国際医療センターが、主に働く世代における糖尿病の予防対策を支援するため、「糖尿病リスク予測ツール」を教育ソフトウェアと共同開発しました。主に糖尿病と診断されたことのない30歳〜64歳の人を対象とし、健康診断のデータを用いて3年後の自分の糖尿病発症のリスクを予測するツールで、食事や運動といった生活習慣の改善に取り組みきつかけにもなりますので是非ご利用ください。

詳しくは、町公式ホームページをご覧ください。健康こども課までお問い合わせください。

健康こども課健康づくり班
☎(82)3400



↑
糖尿病リスク予測
ツールはこちら

町食生活改善協議会
手作り料理を食卓に



きのこ入りアクアパッツァ

材料(4人分)

- 鯛 4切れ
- あさり 160g
- エリンギ 2本
- トマト 1個
- にんにく 1かけ(8g)
- 白ワイン(なければ酒) ... 大さじ2
- 水 200ml
- オリーブ油 大さじ1
- 塩・こしょう 各少々
- レモン 1/2個
- パセリ(みじん切り) 大さじ1

作り方

- ① あさは塩水に漬け砂抜きをし、こすり洗いする。鯛は両面に塩をふり10分ほど置きペーパータオルで水分をふきとる。
 - ② エリンギは食べやすい大きさに切る。トマトは角切りにする。にんにくは半分に切って芯を除きつぶす。レモンはくし切りにする。
 - ③ フライパンに油とにんにくを入れ中火にかける。香りが立ったらエリンギを入れ軽く炒める。端によせ、あいた部分に鯛を入れる。白ワインを加えアルコールが飛んだら水、あさり、トマトを入れふたをして、6〜7分加熱する。あさが開き、鯛に火が通ったら塩で味をととのえる。
 - ④ ③にこしょうとパセリをふって器に盛り、レモンを添える。
- 【1人分栄養価】エネルギー194kcal たんぱく質20.3g
脂質10.8g 食塩相当量1.1g