

平成26年度後期高齢者健診受診者の 食生活アンケート調査結果(パート②)

④ 甘い飲料(図③)

目的 近年の糖尿病予備軍の増加原因を調べるため、菓子パン・果物・飲料について地区別の摂取傾向を調査しました。

全体的に、痩せている糖尿病予備軍の方が多い状況でした。

② 果物の摂取

1日にたくさん量を食べていた地区は、東陽、南条、横芝、上堺地区で、糖尿病予備軍も多い状況でした。果物の適正量は1日100〜200g程度です。

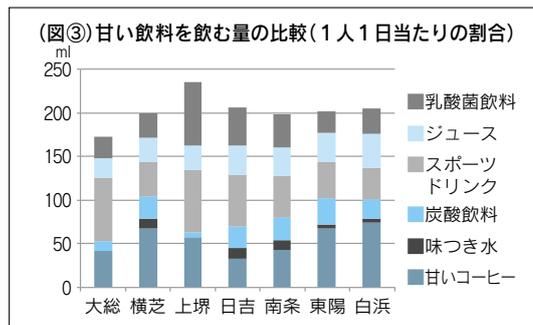
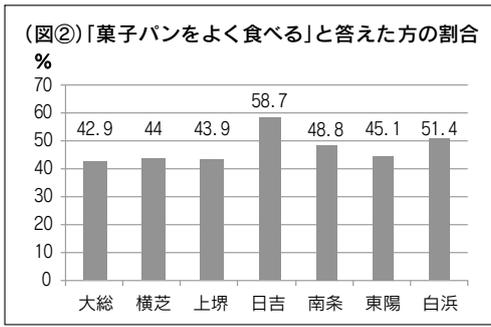
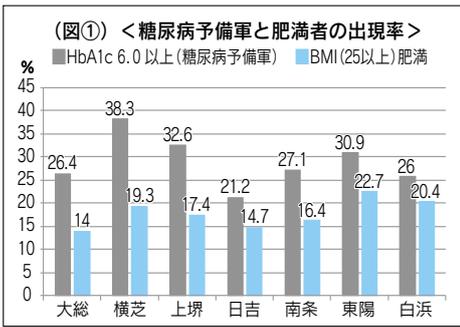
③ 菓子パン(図②)

菓子パン1個は、1食分の食事に相当する高カロリーで、糖分や油脂が多いので食べ過ぎに注意しましょう。

対象 75歳以上の後期高齢者健診受診者
(合計859人)

内訳 大総地区 57人
横芝地区 301人
上堺地区 92人
日吉地区 68人
南条地区 61人
東陽地区 172人
白浜地区 108人

有効回答率 95.4%
① 糖尿病予備軍と肥満者の出現率(図①)



甘い飲料を多く飲む地区は、糖尿病予備軍と肥満者が比較的多い状況でした。甘い飲み物には、砂糖分が500ml当たり30g〜66gと多く含まれています。ご自身とご家庭の食生活を直視し、家族ぐるみで糖尿病の予防改善に努めましょう。

◆ 問い合わせ

健康管理課健康管理班
☎82-3400

なるほど！ 納得 「健康講座」 参加者募集

健康づくりの一環として、食事や運動、生活習慣などについて楽しく学んでみませんか。

講座に4回以上出席した方には、修了証書と記念品を差し上げます。また、食生活改善協議会に入会できます。

ところ 健康づくりセンター「プラム」

対象 町内在住の方

定員 各回 先着20人

(第1回講演会は100人)

申込期限 第1回講座のみ9月11日(金)

※定員になり次第締切

参加費 第1回 無料

第2〜5回 各300円

持ち物 第1回と3回以外はエプロン、三角きん

◆ 申込・問い合わせ

健康管理課健康管理班 ☎82-3400

回	とき	内容
1	9月17日(木) 午後1時30分〜 3時30分	・開講式 ・講演 「生活習慣病予防について」 講師 東陽病院内科医長 神下 耕平氏
2	10月6日(火) 午前10時〜 午後1時	・生活習慣病予防の食事 ①調理実習 ②手洗いチェッカー
3	10月29日(木) 午前9時〜 午後2時	・運動ウォーキング 「ふさのくに歩いて健康マップの活用」 (コース) 銚子市
4	12月8日(火) 午前10時〜 午後3時	・生涯骨太クッキング ①調理実習:乳製品活用 ②口コモ予防の運動 講師 長生リハビリセンター理学療法士
5	12月15日(火) 午前10時〜 午後2時	・低栄養・認知症予防の食事 (午前)①講話 ②調理実習 (午後)消費者生活相談出前講座 ・閉講式