

# 糖尿病を予防しましょう

糖尿病とは血液中のブドウ糖が慢性的に高い状態です。広野町で血糖値に異常があった人の割合は43.7%と県の平均30.2%を上回っています（H24国保連データより）。

## <血糖値を下げるホルモン～インスリン>

血糖値は、体の中で作られるインスリンの働きによって保たれています。



## <特定健診時の基準値>

血糖：空腹 ～99mg/dl  
随時 ～139mg/dl  
HbA1c： ～5.4%

## <血糖値を上げにくくする食べ方>

インスリンが出る量は、一生で限りがあります。血糖値を上げにくくする食べ方をする事でインスリンの節約になります。

①食事は規則正しくとりましょう。②最初に野菜など食物繊維を食べましょう。③だらだら間食はしないようにしましょう。④寝るまでに3時間以上はあけましょう。

<合併症の危険性>  
人工透析、  
脳梗塞、心筋梗塞など

## <野菜を使って～豆腐の具たくさんあんかけ>

1人分：エネルギー152kcal たんぱく質：13.1g 脂質：6.6g 炭水化物：10.8g 食物繊維：2.9g 塩分：1.2g

### 【材料 4人分】

木綿豆腐…2丁（一人1/2丁…1丁300gの場合） むきえび…40g たけのこ（水煮）…80g まいたけ…80g  
人参…40g 玉葱…80g にら…40g 生姜…8g 水…300cc めんつゆ（3倍濃縮）…大さじ2杯と半分  
【片栗粉…8g 水（水溶き片栗粉用）…少量】

### 【あんかけの作り方】



- ① まいたけは小房に分ける。
- ② たけのこ（水煮）、人参は短冊切りにする。玉葱は薄切りにする。
- ③ にらは、2cm長さに切っておく。
- ④ 生姜はすりおろしておく。
- ⑤ フライパンに水300ccを入れ、沸騰後、たけのこ、人参、玉葱を入れて煮る。
- ⑥ ⑤にむきえび、にらを加え、ひと煮立ちしたら、めんつゆ、すりおろした生姜を入れる。
- ⑦ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

### 【豆腐の下準備】

豆腐は、1分の大きさに切ったら、皿に移しラップをして3分程度温め、水を切っておく。

### 【ワンポイントメモ】

- ・あんかけは、いろいろな野菜を使用すると彩りがよくなります。
- また、食物繊維が多く食感の良いたけのこやまいたけを加えることで、食べ応えがでます。
- ・調味料を変えれば中華風、洋風のあんかけにすることもできます。

広野町保健センター  
☎0240-27-3040

（レシピ提供：相双保健福祉事務所）

## 医療機関ほか診療日時状況（平成27年2月24日現在）

### ●高野病院

☎0240-27-2901  
月曜日 9:00～12:00  
火曜日 9:00～12:00  
木曜日 9:00～12:00  
金曜日 9:00～12:00  
土曜日 9:00～12:00

### ●馬場医院

☎0240-27-2231  
月曜日 9:00～12:00  
火曜日 14:00～18:00  
火曜日 9:00～12:00  
木曜日 14:00～18:00  
木曜日 9:00～12:00  
金曜日 14:00～18:00  
金曜日 9:00～12:00

### ●広野薬局

☎0240-27-2265  
月曜日 9:00～12:00  
火曜日 14:00～18:00  
火曜日 9:00～12:00  
木曜日 14:00～18:00  
木曜日 9:00～12:00  
金曜日 14:00～18:00  
金曜日 9:00～12:00

### ●新妻歯科医院

☎0240-27-4020  
火曜日 9:30～12:30  
13:30～18:00  
木曜日 9:30～12:30  
13:30～18:00

### ●花ふさ苑

☎0240-27-1755  
面会時間 8:30～18:00

## げんキッズのご案内

入園前のお子さんを対象に「げんキッズ」を開催しています。同年代のお子さんと遊んだり、保護者同士の情報交換をしたりする教室です。また、育児相談なども行っています。皆さんのお越しをお待ちしています。

※必ず保護者同伴となります。

### ◆場所と日時

広野町保健センター（広野町中央台1-7）  
平成27年3月10日（火）午前10時～午前11時30分  
平成27年3月24日（火）午前10時～午前11時30分  
常磐迎第二応急仮設住宅内集会所（いわき市常磐関船町迎10-1）  
平成27年3月19日（木）午前10時～午前11時30分

※4月から、げんキッズは広野町保健センターのみでの開催となります。



## なかよしランドのご案内

日ごろ、子育てをしていると、『子ども同士で遊ぶ機会が少ない』『子育ての悩みなど話せる友だちがなかなかできない』など、思うことはありませんか？

そこで、保健センターを開放し、親子で楽しい交流ができる場を作っています。

申し込みの必要はありませんので気軽に参加ください。

☆開放日：月・水・金曜日（ただし、3/20は除く）

☆時間：午前9時～正午

☆場所：保健センター（健康増進ホール）

☆対象：就学前の乳幼児とその保護者

☆内容：お話ししたり、遊んだり自由に過ごして下さい。おもちゃや絵本はお貸しします。

## 内部被ばく検査のご案内

保健センターでは内部被ばく検査を実施しています。

曜日	月・水・木・金曜日	火曜日	第2・4土曜日
受付時間	午前9時～11時30分		午前9時～正午
	午後1時～5時	午後1時～6時30分	
事前予約	不要		要
その他	事業などの都合で実施できない日があります。詳しくは下表のスケジュールをご確認ください。		前々日（木曜日）までに保健センターへお申し込みください。

・幼児（1歳～就学前）の検査も可能です。事前に保健センターにご連絡ください。

### <3月スケジュール（○の日が検査可能日です）>

月	火	水	木	金	土
9	10	11	12	13	14
○	午後のみ ○	○	○	○	要予約
16	17	18	19	20	21
○	○	○	○	午後のみ ○	
23	24	25	26	27	28
○	午後のみ ○	○	午前のみ ○	○	要予約
30	31	4/1	4/2	4/3	4/4
○	○	○	○	○	