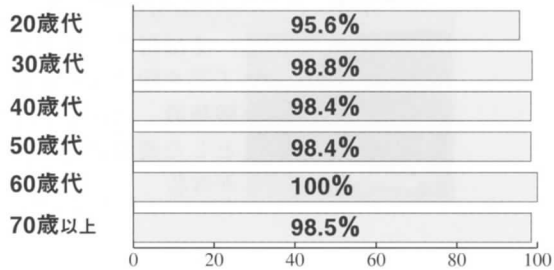
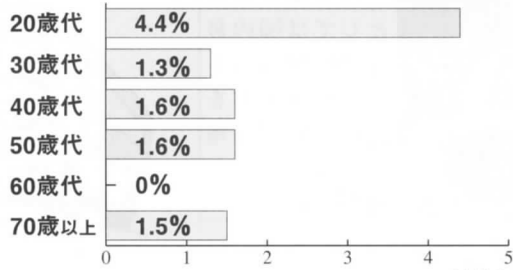


# ウェルネス・アクションつる

採血  
9



●健康状態をよくしたい・現状の健康を維持したい人の割合



●健康に関心がない人の割合

【率= 思うと回答した人 / 回収数】

**参加者の声**  
私の両親は糖尿病ですので、私も血糖値が高くなるのであれば糖尿病になる可能性があるのですが、生活習慣病の検診を受けてみました。結果は思ったとおり血糖値が高いと診断され、健康推進課より個別糖尿病予防教室参加への誘いがありました。詳しく教室について聞いてみると、血糖値などこのままの生活を続けていくと糖尿病に移行する恐れのある方が対象で、食生活などを改善すれば血糖値が改善されるというので、妻に背中を押されたこともあり教室に参加しました。  
教室に参加して運動の事は理解でき無理の無い程度に取り入れる事が出来たのですが、食事の事は細かすぎて取り入れる事は難しかったので、担当の方と相談し先ず毎日食べる食事の量(特に米)を適量にした所、体重が減り、それに伴って血糖値も下がり正常値になりました。食事の量を減らした当時は辛かったです。前より調子がいいように思えます。  
このように血糖値が正常値になった事は、個別糖尿病予防教室に参加したおかげだと思えます。自分は意志が弱いので一人ではこのような結果は出せなかったと思います。ありがとうございました。

**生活習慣病検診から生活習慣を考える**  
検診を受けられた後、皆さんはどうしていますか。ほとんどの方が検診結果を確認して、その後の生活を見直す機会になっているのでしょうか。生活習慣病はその名の通り、普段の生活が健康に及ぼす影響が大きいことからつけられました。ですから生活習慣病検診は体の確認をするだけでなく、生活習慣も一緒に確認をしていただきたい機会の一つです。上記健康に関する意識調査でも、ほとんどの年代で健康への意識が高い方が多く見受けられます。健康の維持向上は体の確認と健康に関する生活の改善点を知ることから始まります。その機会の一つとして個別糖尿病予防教室があります。この教室は生活習慣病検診を受けた方の中から、このままの生活を続けていると糖尿病になってしまうと思われる方を対象に行ないます。教室に参加されて、生活の見直しが出来た人も沢山いらっしゃいます。今月から生活習慣病検診が始まりますが、皆さんも健康診断を自分の健康づくりのために積極的にいかして見ませんか。また、生活を見直して改善するポイントなどについて知りたいことがある場合は保健師や栄養士にご相談ください。

**参加者の声**  
生活習慣病検診は20年前から受けています。初めて受けた時に血糖値が高くてショックでした。病院で受診し、医師からいろいろ生活の習慣についての話を聞き、食生活に気をつけ、体重を減らし血糖値は安定しました。それからずっと検診を受け、自分の体の確認をしながら生活してきました。2年前から歩くことをはじめました。今でも合併症がなく生活できるのは年に1回の検診のおかげであると感じています。検診の後の結果説明会、健康学習会、昨年参加した個別糖尿病予防教室は大変参考になりました。血液データと自分の生活を照らし合わせ、今までの生活を見直せるいいチャンスを与えてくださると感謝しています。

**問合せ先**  
健康推進課 保健指導担当  
☎(46)51113  
(内線124・125)