

健診結果を活用しましょう

みなさん、今年のまちぐるみ総合健診の結果はいかがでしたか?

健診は受けるだけでなく、結果を活用することに価値があります。
健診で体の状態を確認して、生活習慣を見直すことが健康管理の第一歩です。
この機会に何かひとつでも生活改善に取り組んでみましょう。

※特定基本健診で「要医療」、がん検診で「要精密」の判定のある方は、必ず医療機関を受診し、検査をうけましょう。



注 健診結果の見方について

今年のまちぐるみ健診から、糖尿病の指標である「HbA1c」の表記がJDS値→NGSP値に変わりました。

たとえば、これまでHbA1cが6.0%だった人は、6.4%となります。(※1)

間違いを防ぐため、HbA1cを見る時は、「JDS値」か「NGSP値」かを必ず確認するようにしましょう。

※1 血糖値が上がったわけではありません。

血糖をコントロールする食事のポイント

重ね食い禁止
食後血糖値は、炭水化物の摂取量が大きく影響します。ラーメンと炒飯など炭水化物の重ね食いは、血糖を驚くほど上昇させるので気を付けましょう。

野菜を先に、たっぷり食べましょう
食事のときは野菜から先に食べることで、血糖値の上がりを抑え、糖尿病予防にもなります。

野菜は一日小鉢5皿分(350g)以上食べましょう。

三大栄養素が食後血糖に変わる速度と割合

(出典：アメリカ糖尿病協会「糖尿病教室パーフェクトガイド」より)

食べる順番を変えるだけでも効果あります!

みなさん、HbA1c(ヘモグロビン・エイワンシー)を知っていますか?

HbA1cは、過去1~2カ月間の平均血糖値です。「空腹時血糖値」だけではわからない「かくれ糖尿病」を見つけることにも役立ちます。

問い合わせ 市民安全部健康課(中央図書館2階) ☎42-2800/43-0432

図書館に出かけよう!

知っていると便利!! 本の並び方

図書館の本は、「日本十進分類法」という整理法に基づき、本の背表紙にあるラベル(請求記号)の順に並んでいます。まずラベル1段目の一番左にある数字(0~9)で大きく分類し、そのグループの中をさらに10ずつ細分化してあります。本棚の本は、基本的に右側に行く程、数字が大きくなるように並んでいますので、本を探す時の参考にしてください。

1段ラベルの場合

291.1

右に行くほど数字が大きくなるように並べます。(291.1, 291.2, ... 291.9)

3段ラベルの場合

分類記号: 右に行くほど数字が大きくなるように並べます。(001, 002, ... 009)

図書記号: 1段目の数字が同じものの中で、50音順(アイウエオ順)に並べます。

巻冊記号: 数字が大きくなるように並べます。

こんな本あんな本

『馳星周の喰人魂』

馳星周: 著

小説とサッカーの取材で訪れた日本各地やアジア、ヨーロッパなどの国々...。世界各地を駆け巡る小説家・馳星周が旅先などで出会った絶品料理を思う存分、喰らいつくす。辛口だけドューモラス、著者初の食エッセイ。

この本は、パソコンや携帯電話で、図書館ホームページから予約できます。

図書館での行事 ~絵本のおはなし会など~

行 事 名	日 時	場 所
「ピッピ」のおはなし会	8月3日(土) 14:00~	中央図書館
めるへん教室	8月4日(日) 14:00~	やしろ国際学習塾(3階第2会議室)
としょかんのおはなし会	8月10日(土) 随時	滝野図書館
	8月16日(金) 10:30~ 8月17日(土) 14:00~	中央図書館
「ぐりとぐら」絵本の時間	8月20日(火) 10:30~	東条図書館
としょかんのおはなし会	8月24日(土) 15:00~	

- 中央図書館(☎42-8000) 休館日/月曜日
- 滝野図書館(☎48-3003) 休館日/月曜日
- 東条図書館(☎47-6050) 休館日/水曜日
- 図書・情報センター(☎40-2004) 休館日/水曜日