

# やせているのは、健康的?

昨今の研究では、**少食・運動不足**でやせている若い女性は、食後に血糖値が上がりやすい性質(耐糖能異常)が見られ、**糖尿病の発症リスクが高い**ことが明らかになっています。

標準体型の女性  
BMI:18.5~24.9

やせている女性  
BMI:18.5未満

耐糖能異常の割合  
**1.8%**

耐糖能異常の割合  
**13.3%**

標準体型の女性と比べて、

**7倍も**

糖尿病になりやすいことが明らか!

出展: 順天堂大学大学院医学研究科 代謝内科学・スポーツロジーセンター

糖尿病などの生活習慣病を予防し、元気に生活していくためにも、まずは、しっかり体を動かし、お腹を空かせて、適切な量とバランスの良い食生活を送ることを目指しましょう。

- ①こまめに動いて、筋肉量アップ!
- ②1日3食!  
主食・主菜・副菜がそろった食事を!



**糖尿病のリスクを下げる**



☎健康づくり係 ☎800-2445 ☎800-2516

**血糖値が気になるあなたに!**  
**みんなでチャレンジ!**  
**血糖値改善(全2回・予約制)**

**日時** 9月11日、10月16日の水曜。各13時~15時30分

**対象** ヘモグロビンエーワン  
HbA1cの値が5.6~6.9%で、40~74歳までの区内在住の人

※治療中の人は主治医に相談の上、お申し込みください ※1型糖尿病の人は対象外です

**定員** 先着20人 **申込方法** 8月13日から電話で健康づくり係

☎健康づくり係  
☎800-2445  
☎800-2516

## いつまでも自分らしく!! **あなただけの一冊、エンディングノート**



エンディングノートとは…

自分自身に何かあった時に備えて、ご家族などに対して必要な情報やご本人の思いを残しておくためのものです。  
泉区版エンディングノートは、情報を残すだけでなく、ご自身のこれまでの人生を振り返り、これからどう歩んでいきたいか、前向きに考えるきっかけとなるようにという思いで作られています。

エンディングノートは令和6年度にリニューアルしました!  
区役所2階209窓口、各地域ケアプラザで無料配布しています!

エンディングノートについて  
考えるきっかけに…

**申込不要 無料**

映画「エンディングノート」上映会

がんの宣告を受けた父。自分の人生を振り返り、エンディングノートを通して、残された家族にメッセージを残していく。感動ドキュメンタリー。

**日時** 9月10日(火)14時~16時  
(開場13時30分から)

**会場** 泉公会堂 **対象** 区内在住の人

**定員** 先着 300人

※上映会当日、会場でエンディングノートを配布いたします。



©2011「エンディングノート」製作委員会

☎高齢者支援担当 ☎800-2434 ☎800-2513



泉消防署から

**救急車は緊急のための車です!救急車の適正な利用をお願いします。**

**救急出場件数・救急搬送者数、過去最多!**

特に、ここ数年で熱中症やけがで救急車で運ばれる人が増えています。  
けがは、その危険性を事前に知っていれば、未然に防止できることもあります。



予防できるけがもあります!今日からできる対策

けがの原因  
第1位  
**転倒・転落**

引き出しで



- ☝ 部屋の整理整頓(足元に物を置かない)
- ☝ 部屋を明るく(夜間は特に)

椅子から



- ☝ バランスの悪いものには上らない



救急搬送事例から見た「ケガの予防対策」けがのリスク回避のヒントが満載!ぜひ、ご覧ください。



▲HPはこちら

家族や大切な人を守る!  
**救急教室**

**無料**

心肺蘇生法や気道異物の除去、出血に対する処置などの指導を行います。疑問点にもお答えします。  
各回先着20人。  
詳しくは、電話または二次元コードで



けがの原因  
第2位  
**ぶつかる**

家具に



- ☝ 小さな子どもから目を離さない
- ☝ 家具の配置・固定
- ☝ 家具のとがった部分にクッションをつける

人や電柱に



- ☝ 前を見て注意して歩く
- ☝ ながら歩きはしない

今年も、暑い日が続くようです。引き続き、熱中症の予防・対策をお願いします



~救急医療・救急業務に対する正しい理解と認識を~ 9月9日は救急の日・救急医療週間:9月8日(日)~14日(土)

☎泉消防所警防課 ☎801-0119