

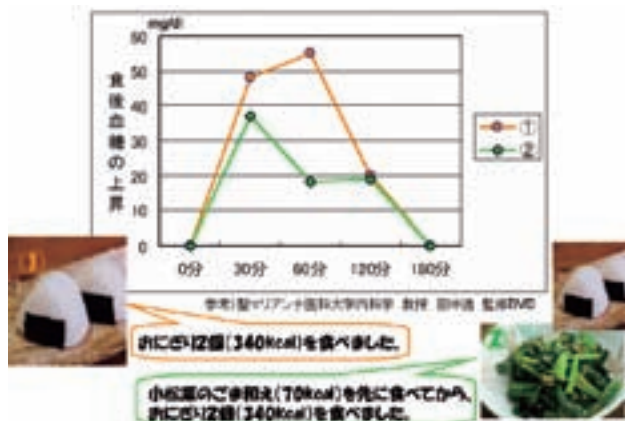
## 健康あんばち 21

### 野菜効果で食後の血糖値をコントロール!!

最近「**食事の始めに野菜を食べると良い**」ことが知られてきています。では具体的に野菜を先に食べることがどのように作用しているのでしょうか？

表の①はおにぎり2個食べたときの血糖値の上がり方です。②は小松菜のごま和えを先に食べてから、おにぎり2個を食べたときの血糖値の上がり方になります。②の方が血糖値の上昇値が①よりも少ないですよ。野菜に含まれている食物繊維が体内でネバネバになって、糖をくっつけて、糖の吸収速度を遅らせてくれます。これが血糖値の急上昇を抑える仕組みになります。

この食べ方は、特に血糖値が高めの方、インスリンの出が少なくなってきた方にオススメの食べ方の1つになります。この小さなこと1つ1つの積み重ねが、皆さんの健康を守ります。



※注意 個々のインスリン（血糖値を下げるホルモン）の働きや食べるスピードによっても個人差があります。

## 「健康増進健診」のご案内

18歳～39歳（平成24年4月1日現在）の方と40歳以上で生活保護世帯の方を対象に健康診査を実施します。希望される方、受診日を変更される方は、保健センターへご連絡ください。

健診日 平成25年1月16日（水）、18日（金）、28日（月）、30日（水）  
 受付時間 午後1時～2時  
 場所 保健センター  
 健診内容 身体計測・尿検査・血圧測定・内科診察・血液検査・歯科検診（希望者のみ）  
 持ち物 健康増進健診受診票・健診のご案内（署名欄あり）・健診料金（800円）

※男性希望者の健診日は、28日（月）と30日（水）です。  
 ※平成24年2月に実施した健康診査申込みで希望された方は、申し込み不要です。

## 平成24年度任意予防接種の助成金申請はお済みですか？

ご希望の医療機関で接種を受けた後、保健センターへ申請してください。

ワクチン名	対象者	助成回数	助成金額
おたふくかぜ	1歳～5歳児 (6歳の誕生日の前々日まで)	1回のみ	3,000円
水ぼうそう			4,000円
高齢者肺炎球菌	65歳以上の高齢者		

接種期間 平成25年2月28日（木）まで  
 申請期間 平成25年3月29日（金）まで  
 持ち物 領収書、接種したことが分かる書類（母子健康手帳、接種済証など）、印鑑  
 助成金振込先の分かるもの（口座通帳など）