



生活習慣病管理部たより



第11号：発行平成22年2月



生活習慣チェックをしましょう！



年末年始からだらだら生活が続いている…という方はみえませんか？もう一度、生活習慣チェックをして自分の生活環境を見直しましょう。

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| ① 朝食を抜くことが多い | ⑥ 冬場は家でゴロゴロすることが多い |
| ② 夕食に食べ過ぎることが多い | ⑦ 週に5日以上はアルコール習慣がある |
| ③ お腹はすいていないがなんとなく間食する習慣がある | ⑧ 薬を飲み忘れることが多い |
| ④ 野菜を食べるのは1日に1回以下 | ⑨ 外食や中食(惣菜などを買って家で食べること)利用が多い |
| ⑤ 漬物など塩辛いものを毎日食べる習慣がある | ⑩ タバコを吸う |

みなさん、どのくらい当てはまりましたか？当てはまる項目が多ければ多い程要注意です。自分だけではなかなか改善意欲がわかないな…なんて方はぜひ糖尿病教室に参加してみましょう。何か良いヒントが見つかるかもしれません。スタッフ一同、皆様の生活習慣改善をサポートしていきます！

糖尿病教室の案内(予定)

- 4/3(土) 春の入門コース…糖尿病について1回で講習するコースです。
初めて糖尿病教室に参加される方にお勧めです。
- 4/18(日) 調理実習会 … 実際に調理をしながら食事療法を学びます。

