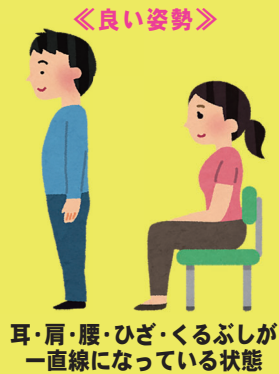


働き盛りの
皆さんへ！

今よりアクティブな生活を！＝姿勢編＝

仕事に家事に育児にと忙しい日々のなか、運動したいと思ってもなかなか時間をとれない！という方は多いのではないのでしょうか。「1日60分以上の身体活動」などの推奨値はありますが、まずは少しでも多く身体を動かすことが大切です。そこで、働き盛り世代の方が、日々の生活でできる運動や身体活動に関するヒントを、今月号からの連載で紹介します。体を動かす機会を増やして、これまでもより少しアクティブな自分を目指してみませんか？

良い姿勢と悪い姿勢



肩こりや腰痛、便秘などの不調の原因に……

良い姿勢を保つ効果

良い姿勢は、「楽な姿勢」ではありません。良い姿勢を保つだけで、悪い姿勢の時よりも体の筋肉を使うため、代謝が上がり、運動や日々の生活での効果アップに期待できます。

デスクワークや料理をする時など、まずは日頃の生活の中に「良い姿勢」を意識して取り入れてみましょう。

11月14日 世界糖尿病デー

世界糖尿病デーは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するため、IDF（国際糖尿病連合）とWHO（世界保健機関）が制定した疾患啓発の日です。

現在、160か国が参加し、糖尿病の予防や治療継続の重要性について住民に周知する重要な機会となっています。

- 香美市では糖尿病患者が増加しており、特定健康診査受診者のうち、糖尿病の値が正常でない人の割合は6割以上と多くなっています。
- 糖尿病とは、インスリンの分泌低下などによって血糖値が上昇する病気です。高血糖の状態が続くと、知らない間に全身の血管や神経が侵され、さまざまな合併症が起こります。糖尿病の怖いところは、これらの合併症が進行するまで、その自覚症状が少ないことです。
- 良好な血糖コントロールが糖尿病予防のカギとなります！

バランスの良い食事を心がけ、食べ過ぎに注意しましょう。また、日常で体を動かすことを意識すると、血糖の上昇をコントロールできます。

健康診断を毎年受診することが大切です。血糖値が高めの方は、保健指導を受け、早期からの生活改善に取り組みましょう。

病院や健診で糖尿病の指摘を受けても、未受診の方や治療を中断する方がいます。糖尿病には、適切な治療の継続が必要です。

第175回 かみかみクイズ

- A. 今年も10月19・20日に、第●●回刃物まつりが、盛大に開催されました！
B. 11月は「児童●●防止推進月間」です。あなたの行動が、子どもたちの未来を守ります。

応募方法

ハガキまたはEメールで①クイズの解答②住所③氏名④日中に連絡がとれる電話番号⑤誌面の感想を記入のうえ、応募してください。

- 応募締切 11月29日（金）必着
- あて先 〒782-8501（住所記載不要）
香美市広報委員会事務局かみかみクイズ係
✉ kamikami@city.kami.lg.jp

- 第173回当選者 坂本美紀さん・恒吉晃澄さん・小松諒英さん（応募総数62通）
第174回の解答 A. 4 B. ツツガムシ

今月の賞品

全問正解者の中から抽選で合計2名様に贈呈！

土佐打刃物 ZAKURI

※ZAKURI商品は刃研ぎが無料！

黒打ち舟行包丁 135mm

内1本提供＝（協）土佐打刃物流通センター



問題A、Bの●●にあてはまる答えを書いて応募しよう♪正解は、今月号の誌面のどこかにあります。

※応募は1人1通とさせていただきます。
※当選者は誌面で発表させていただきます。



広報香美 No.225 (2024年11月号)

ホームページアドレス
https://www.city.kami.lg.jp/

編集と発行：香美市広報委員会
☎ 0887-53-3111 FAX 0887-53-5958
メールはホームページからお願ひします。

事務局：香美市役所総務課 秘書広報班
〒782-8501 高知県香美市土佐山田町宝町1丁目2番1号