

2018 年度

# 「糖尿病予防キャンペーン」実施報告



11月14日は世界糖尿病デー、11月12日～11月18日は全国糖尿病週間でした。当センターでも、糖尿病を予防することを目的として、11月12日（月）～11月16日（金）に **糖尿病予防キャンペーン** を行いました。キャンペーン期間中の主な内容をご報告いたします。

## 砂糖の量当てクイズ！



身近な飲み物に含まれる砂糖の量を予想して計測してもらいました。キャンペーン期間中 74 名の方にご参加いただき、見事砂糖の量を当てられた方、ニアピン賞の方は 24 名でした。



《参加者の声》  
こんなに砂糖が入っているとは。。。知らずに飲んでいた。恐ろしい！

## 管理栄養士による食事のバランスチェック



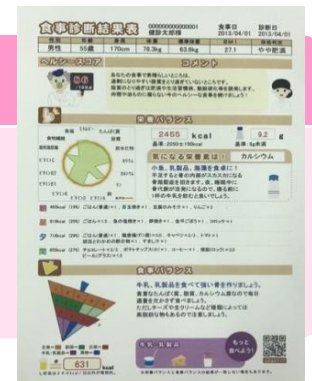
日頃夕食などで食べるメニューを選んでいただき、適正カロリーやバランスについて管理栄養士からアドバイスを行いました。キャンペーン期間中 62 名の方にご参加いただきました。



《参加者の声》  
食べ過ぎていた！  
自分の適正カロリーは知らなかった！

## 管理栄養士による食事診断

通常オプション価格 1080 円で実施している、管理栄養士による食事診断をキャンペーン期間中無料で実施しました。キャンペーン期間中 19 名の方が受診されました。



### ～まとめ～

健診の機会に日頃の食生活を振り返っていただくと、思っている以上に食べ過ぎていたという受診者や、身近な飲み物に含まれる砂糖の量に驚く受診者の方が多くいました。今後も健診とともに、生活習慣を見直すことのできる機会を提供し、糖尿病予防につながるよう取り組んでいきたいと思っております。