



2020年7月号

Tenma Tounyoubyou Taisaku Team
天満糖尿病対策チーム

飲み物のお砂糖の量について

これから、暑い時期になってきますね。
スポーツドリンクや炭酸ジュースなど飲まれる方が
増えてくると思います。
思っている以上に、お砂糖の量が入っています。
血糖値があがってしまうので、気をつけましょう。



※算出方法：
飲料(200ml)のエネルギー÷砂糖3gのエネルギー(約12kcal)
※記載してある砂糖の量をそのまま含む訳ではありません。

厚生労働省が発表した人口動態統計で、昨年も徳島県の糖尿病死亡率が全国ワースト1位でした。新しい生活様式を意識しながら運動を始めましょう！

運動の目安は、暑さに備え、無理のない範囲で、適度に運動(やや暑い環境でややきつと感じる強度)で毎日30分程度

- 毎朝など定時の体温測定と健康チェック
- 体調の悪いときは自宅で静養しましょう

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

熱中症を防ぐために
マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに!

屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

十分な距離

マスクを着用すると熱中症になりそう...

激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう