

火災予防

～暮らしの中の「つい」
「うっかり」をなくそう～

▶幌西地区防災体験「防災体験'06幌西」



▲サマーフェスティバル・イン・なえぼ

▲山鼻地区交通安全・防火・防犯・清掃の集い

私たちの暮らしに欠かせない「火」は、その取り扱いを間違えると大切な家や財産、尊い命までも失ってしまいます。
安全な暮らしを守るためには、私たち一人一人何ができるか考えてみましょう。

編集：中央区市民部総務企画課企画聴係 〒060-8612 札幌市中央区南3条西11丁目 ☎(011) 231-2400(内線224) FAX(011) 231-6539

中央区役所 〒060-8612 南3西11 ☎231-2400
中央保健センター 〒060-0063 南3西11 ☎511-7221
中央土木センター 〒060-0012 北12西23 ☎614-5800

中央区民センター 〒060-0062 南2西10 ☎271-1100
旭山公園通地区センター 〒064-0809 南9西18 ☎520-1700

「区民のひろば～中央区からのお知らせ～」 ラヂオノスタルジア (FM78.6MHz) 毎週月曜午後0時30分～
「中央区だより」 ラジオカロスサッポロ (FM78.1MHz) 毎週金曜午前10時10分～

火災の多くが「つい」「うっかり」といった不注意から発生しています。昨年札幌市内では、四百四十五件の火災が発生し、その中で中央区は、市内十区の中で一番多く八十五件でした。火災を少しでも防ぐには、どのようなことに気をつけるとよいでしょうか。

主な出火原因と 防火のポイント



放火

放火は、常に火災原因の上位を占めています。深夜、人目を避けて行われるため、普段から放火されない環境づくりが大切です。



防火のポイント

- ①家の周りには燃えやすいものを置かない。
- ②ごみは、決められた日の朝に出す。
- ③物置、車庫などには鍵をかけ、外出時などには戸締りを確認する。



こんろ

こんろ火災の多くがてんぷ

ら油からの火災です。もし、てんぷら油火災が起きた場合は、消火器で消火するのが最も安全です。水をかけたり、野菜を入れたりするのは、炎が一気に拡大するので大変危険です。



防火のポイント

- ①こんろから離れるときは、必ず火を消す。
- ②こんろ周りは、整理整頓し、グリル内は定期的に清掃する。
- ③古くなったガスホースは使わない。



▲消火器を使った消火体験



たばこ

たばこの火は、すぐには燃え広がらない場合が多く、外

出や就寝後に火を出すケースがあります。たばこを吸うときは喫煙マナーを守り、喫煙後の消火を必ず確認しましょう。



防火のポイント

- ①寝たばこ、くわえたばこ、投げ捨ては、絶対にやめる。
- ②吸殻の火は、完全に消す。
- ③灰皿には水を入れ、必ず灰皿のあるところで吸う。
- ④吸殻は、水に浸してから捨てる。



ストーブ

ストーブの火災は、ほとんどが冬の時期に起こります。使う人の不注意で発生することが多いため、取り扱いや設置場所には、十分な注意が必要です。



防火のポイント

- ①燃えやすいものの近くや物が接触・落下する恐れのあるところでは使用しない。
- ②外出時、就寝時にはストーブを消す。
- ③給油や持ち運びは、火が完全に消えてから行う。
- ④給油は、灯油であることを



▶バケツリレーで消火訓練

- ⑤安全のため定期的に点検を
行う。

ご存じですか？



住宅用火災警報器等の設置が義務化されました。新築住宅は平成18年6月1日、既存住宅は20年6月1日から適用となります。お問い合わせは、各消防署へ。また、パンフレットについては、中央消防署・各出張所および区役所でも配布しております。

※消防職員や市の職員が、住宅用火災警報器などの訪問販売やあっせんを行ったり、特定の業者に委託したりすることはありません。訪問販売などでお困りの際は消費生活相談室（北区北8西3 ☎ 728-2121）にご相談ください。



◆助けを求めよう

火災を発見したら、まず周りに知らせることが大事です。大声で助けを呼びましょう。また、建物の中では非常ベルなどを押し、周りに知らせましょう。

◆通報しましょう

慌てず落ち着いて「119番」へ通報しましょう。「火事」か「救急」かははっきり言い、正確な住所を伝えることが大切です。

もし、火災になってしまったら…

消火器の使い方

使い方をしっかり覚えて、万一のとき正しく使えるようにしておきましょう。

1 安全栓を引き抜く



2 ホースをはずし火元に向けます



3 レバーを強く握ります



火元を確かめて噴射

◆消火

消火器を備え、使い方を覚えておきましょう(上図参照)。

◆避難

危険を感じたらすぐに避難しましょう。避難口は、日頃から二カ所以上決めておくことをお勧めします。マンションなどでは、ベランダの仕切り板や避難はしごの位置を確認し、避難経路となる場所には、普段から物を置かないようにしましょう。また、一度避難した場合は、引き返してはいけません。ハンカチやタオルを鼻と口にあて、姿勢を低くして逃げましょう。

地域みんなでできること！

連携して初期消火を行った、放火されない環境をつくり、地域で防火に取り組むことは大切です。

今回は、山鼻地区で行っている活動についてご紹介します。



中央消防団の活動が表彰されました！

今年で134年の歴史をもつ札幌市中央消防団に、平成18年3月3日(金)に消防団として最高の荣誉である消防庁長官表彰旗が授与されました。

これは、「自分たちの街は、自分たちで守る」という精神のもと、防火思想の普及、消防施設の整備などの活動が認められたものです。

そこで、7月15日に開催した山鼻町内会連合会主催の集い(※)に参加された中央消防団山鼻分団長の齋藤五良さんに、中央消防団の活動などについてお話を伺いました。「消防団員は、他に本業を持ちながら地域安全と安心を守るために活動しています。消防車のサイレンが聞こえたら現場に急行し、被災者の避難誘導、群衆や車両の誘導・整理を行い消防隊の活動を助けています。また、防災訓練などでは、



応急処置の方法や消火器の使用方の指導などで防火防災の意識を高めてもらおうと活動しています」。今回の授与については、「たいへん光栄でうれしく思っています。消防団の先輩の皆さんをはじめ、現団員の努力・精進が授与につながったと思います」と話してくれました。

※本文参照



▲中央消防団山鼻分団
分団長 齋藤五良さん

清掃の集い」を行い、地域住民約五百人が参加しました。これは、「集い」を通じて、初期消火・応急処置を訓練することにより防災意識を地域全体で高めようというものです。

また、同地区の取り組みの特徴は、防火のみではなく、交通安全・防犯・清掃と四項目のテーマに対して同時に意識の向上を図っていることです。このような活動を定期的に、地域全体で防災意識を高めます。



「火」は、私たちの日常生活の上で必要不可欠なものです。私たち一人一人が火の取り扱いに注意し、地域全体でも火災を起こさない環境づくりを目指して、みんなで安全な暮らしを守りましょう。

◆防火・防災に関するお問い合わせは、中央消防署予防課
☎(215)2120



豊平川ふれあいクリーン作戦withイカダ下り(7/16)

札幌の夏の風物詩である「第32回サッポロ豊平川イカダ下り大会」が豊平川で開催され、51チーム、約200人（イカダ38チーム、一人乗りチューブ11人、親子の部2チーム）が出場し、個性的なイカダでゴールを目指しました。

今年はチューブなどのイカダの材料を貸し出しする「材料貸出コース」が新設され、手軽にイカダ下りを楽しめるようになりました。

また、大会に合わせて行った中央区主催の「豊平川ふれあいクリーン作戦withイカダ下り」は、幌平橋から一条大橋までの河川敷のごみ拾いを行う活動で、今年が4回目。

参加した約230人は、それぞれビニール袋を手にイカダ下りを応援しながらごみを拾いました。



イカダ下り大会とクリーン作戦の様子



▲最優秀実行委員長賞
「もっと牛乳を飲もう〜」チーム



町内防犯パトロール活動開始

7月13日（木）、西連合町内会の防犯パトロール活動の開始式が西会館（南6西13）で行われ、上田文雄札幌市長や渡辺政則中央警察署長をはじめ地域住民約100人が参加しました。

式終了後、参加者は「町内パトロール」と書かれた黄色の腕章を着け、児童の下校に合わせてパトロールを行いました。

山口富美会長
▶開始式であいさつをする



苗穂歴史探検隊

7月26日（水）、苗穂まちづくりセンター、苗穂はるにれ児童会館と苗穂連合町内会主催の苗穂の歴史を楽しく学ぶ「苗穂歴史探検隊」が行われ、地元の小学生約30人が参加しました。

「福山醸造本社」、「サッポロビール博物館」、「雪印乳業史料館」などを訪れ、子どもたちは興味深げに工場内を見学していました。



▲興味深げに工場見学をする子どもたち



広 告 欄

情報 オアシス

9月11日からの内容です

人口 206,383人(前月比 +154)
男 92,481人 女113,902人
世帯数 111,279世帯(前月比 +134)
平成18年8月1日現在

地震防災セミナー

平成13年度から調査を開始し、16年度に終了した「石狩平野北部地下構造調査」の結果をもとに、地震防災のセミナーを開催します。

▽日時 9月27日(水)午後6時30分～8時。

▽会場 中央区民センター(南2西10)2階区民ホール。
※申し込みなどは必要ありません。当日、会場にお越しください。

▽詳細 危機管理対策室危機管理対策課 ☎(211)3062

「市電と沿線」の魅力募集

市電と沿線の魅力、歴史などを掲載したマップ作りを行うため、皆様からの情報提供のご協力をお願いいたします。

▽募集内容 ①市電の歴史、市電の思い出②沿線の歴史を感じ建物など③沿線の自然に触れられる場所や生き物、草花など④沿線の文化施設や地域の祭り、行事など⑤沿線

で思わず立ち寄りたくなる魅力的なお店や場所。

▽募集期間 10月31日(火)まで。

▽提供方法 はがき、電話などのほか、インターネットによる書き込みもできます。

▽詳細 危機管理対策室危機管理対策課 ☎(211)3062

(<http://www.community-design.jp/shidenkakiko/>)

はがきの場合は、名前・住所・電話番号も記載の上、情報をお寄せください。

▽申込・詳細 地域振興課(〒060-8612中央区南3西11) ☎(231)2400(内線219・253)

まちづくり活動への助成

▽対象 住み良い環境づくりや地域の活性化、ボランティア活動など、中央区のまちづくりに関して意欲的に取り組む団体の平成18年度中の活動。

▽助成金額 対象経費の半額(限度額10万円)。

▽申込 11月30日(木)まで。

▽申込・詳細 地域振興課まちづくり調整担当(南3西11区役所分庁舎6階) ☎(231)2400(内線219・471)

国民健康保険からのお知らせ

今月末は、平成18年度国民健康保険料第4期の納期限です。納め忘れないようにお早めの納付をお願いいたします。

なお、国民健康保険料を納付できない事情がある方は、納付相談にお越しください。

▽詳細 保険年金課収納一・二係 ☎(231)2400

福祉除雪

「地域協力員」の募集

冬期間、高齢の方や身体に障がいがある方などの生活を支援するため、福祉除雪を行う地域協力員を募集します。

▽対象 区内在住の個人・区内所在の企業・事業所、団体。

▽除雪内容 利用者宅の道路に面した間口幅約1.5メートル、敷地内の間口から玄関口までの通路幅約80センチを除雪(排雪や屋根の雪下ろし、車庫前の除雪はしません)。

▽活動日時 除雪車による道路除雪が行われた日(除雪車が入らない道路は約10センチ以上の降雪があった日)で、その日の正午ころまでに終了。

▽除雪期間 12月1日(金)～来年3月25日(日)。

▽活動費 1世帯につき2万1千円(ひと冬)。

▽担当世帯 利用者の住所を考慮し、なるべく近くの世帯を担当。

▽申込 10月4日(水)までに電話かファクス(住所・氏名・年齢・連絡先電話番号、企業・団体などは代表者氏名も記入)でお申し込みください。

▽申込・詳細 中央区社会福祉協議会 ☎(281)6113

☎(208)0881

交通事故発生件数

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	1,323 (-73)	2 (±0)	1,568 (-111)
札幌市	7,324 (-392)	24 (+8)	8,873 (-454)

※平成18年8月24日現在。()は前年比

区民センター囲碁大会 参加者募集

▽内容 初級・中級・上級のクラスごとのハンディ戦。お子さんも参加できます。

▽日時 9月28日(木)午前9時30分開始。

▽会場 中央区民センター1階娯楽室(南2西10)。

▽対象 区内在住か当センター囲碁開放を利用している方。

▽定員 各クラス24人。

▽参加費 300円(受け付け時にお支払いください)。

▽申込 9月18日(祝)午前9時30分から区民センター1階ギヤラリーで受け付け。多数抽選(受け付け開始30分前から整理券配布)。定員に満たない場合は引き続き受け付け。

▽詳細 中央区民センター ☎(271)1100

全国統一防火標語「消さないで あなたの心の 注意の火」

「秋の交通安全市民総ぐるみ運動」が9月21日(木)から30日(土)までの10日間実施されます

中央区民センター
一時閉館中の仮事務所

改修工事により一時閉館中
(10月～来年3月末)の仮事務
所は次の通りです。なお、
電話番号は変更ありません。

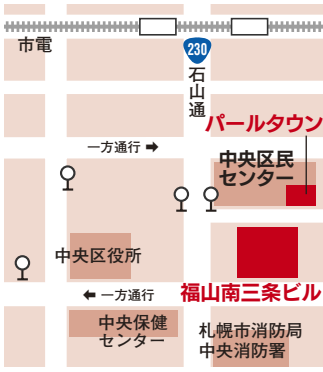
○中央区民センター運営委員
会事務局(図書室を含む)……
中央区民センター東側パール
タウン内(南2西10)。

事務室 ☎(271)1100
図書室 ☎(271)1120

※閉館中は貸し出しおよび閲覧
はできません。なお、中央
図書館などの本の予約取り寄
せ・貸し出しおよび返却につ
いては仮事務所まで受け付けま
す。

○中央区社会福祉協議会……中
央区民センター東側パール
タウン内(南2西10)。

☎(281)6113
○中央区子ども育成連合会……
中央区民センター東側パール
タウン内(南2西10)。



☎(271)1096

○中央区交通安全運動推進委
員会……福山南三条ビル1階
(南3西10)。☎(271)1095
(詳細) 地域振興課地域活動担
当 ☎(231)2400(内線256)
中央区民センター

☎(271)1100

古紙回収ボックスの
一時使用停止

中央区民センターの改修工
事のため、同センター北側に
設置しています古紙回収ボッ
クスを一時停止いたします。
期間中は、お近くの古紙回
収協力店をご利用ください。
▽停止期間 10月1日(日)～来
年3月31日(土)。
(詳細) ごみ減量推進課

☎(271)2928

中央老人福祉センター
健康セミナー

▽内容 管理栄養士による食
事の話・栄養相談。

▽日時 9月27日(水)午後1時
～3時。

▽会場 中央老人福祉センタ
ー(大通西19社会福祉総合セ
ンター2階)。

▽対象 60歳以上の方また
は、家族の方。

▽定員・費用 15人・無料。
▽申込 当日午後0時30分よ

り、同センターで受け付け(先
着順)。

(詳細) 中央老人福祉センタ
ー ☎(614)1001

中央老人福祉センター
水彩画講座

▽内容 透明水彩画の基礎を
学ぶ。

▽日時 9月21日(木)、22日(金)
午前9時30分～正午。

▽会場 中央老人福祉センタ
ー(大通西19社会福祉総合セ
ンター2階)。

▽対象 60歳以上の方で初め
て水彩画を習う方。

▽定員・費用 12人・800円(教
材費)。

▽申込 9月1日(金)から14日
(木)まで同センターで受け付け
(利用登録証が必要)。多数
時抽選。

(詳細) 中央老人福祉センタ
ー ☎(614)1001

地区センター「秋を味
わう!料理講習会」

▽内容 テレビなどの料理コ
ーナーで活躍中の料理研究家
が講師です。一回目「普段の
テーブルに」、二回目「らく
ちなおもてなし料理」の全二
回。

▽日時 10月3日(火)、17日(火)
午前10時～午後0時30分。

▽会場 旭山公園通地区セン
ター(南9西18)。

▽対象・定員 区内在住・在
勤の15歳以上の方(中学生・
高校生を除く)・15人。

▽費用 受講料千800円、教材
費千700円。

▽持ち物 筆記用具、エプロ
ン、ふきん。

▽申込 9月20日(水)午前10時
から同センターで受け付け
(電話不可)。多数時抽選(受
け付け開始30分前から整理券
配布)。定員に満たない場合
は、先着順。

※申し込み時に受講料・教材
費をお支払いください。納入
された受講料・教材費は、原
則として返金できません。

(詳細) 旭山公園通地区セン
ター ☎(520)1700

(詳細) 旭山公園通地区セン
ター ☎(520)1700

地区センター
「ふれあいコンサート」

▽出演 幌西小学校合唱団、
渡部大三郎&札幌ジャズコン
ボ。

▽日時 9月23日(祝)午後1時
～2時30分(午後0時30分開
場)。

▽会場 旭山公園通地区セン
ター(南9西18)多目的ホール。

▽費用 無料。

※当日は一般車両の駐車場の
利用不可。来場の際は、公共
交通機関をご利用ください。

(詳細) 旭山公園通地区セン
ター ☎(520)1700

子育て掲示板

～子育てに役立つ情報を提供するコーナーです～

【ポリオワクチン服用のお知らせ】

◆日時 下表の通り。

月 日	受付時間
10月6日(金)	午後1時15分～2時30分
10月16日(月)	午前9時15分～10時30分
10月24日(火)	午後1時15分～2時30分
10月27日(金)	午後1時15分～2時30分
10月30日(月)	午前9時15分～10時30分

※詳細は、全市版25頁をご覧ください。

◆会場 保健センター(南3西11)。

◆その他 駐車場スペースが狭いため、自
家用車での来場はできるだけご遠慮くだ
さい。

(詳細) 保健センター健康・子ども課
☎511-7221

(健)康guide

中央保健センターからのお知らせ

(申込・詳細) 保健センター健康・子ども課

〒060-0063 南3西11 ☎511-7221 ㊟511-8499

【内臓脂肪撃退教室！】

～知って予防メタボリックシンドローム～

◆内容 肥満があつて、糖尿病・高血圧・高脂血が2つ以上伴う状態をメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と呼んでいます。お腹回りの脂肪が気になる、健診結果が「ちょっと高め」の方は生活習慣病予備軍です。

①健康測定・講話、②屋外ウォーキング、③調理実習を取り入れた3日間コースの教室を行います。参加して内臓脂肪を減らしましょう。

◆日時 ①10月20日（金）午前10時～11時30分、②27日（金）午前10時～11時45分、③31日（火）午前10時～午後0時30分の3日間（受け付けはいずれも午前9時30分から）。

◆会場 保健センター（南3西11）。①2階第6会議室、②③2階講堂。

◆対象 3日間参加可能な60歳～64歳の区民で、保健センター主催の運動教室に初めて参加される方。

◆定員・費用 30人・無料。

◆持ち物 ①筆記用具・持参可能な方は健康診断結果。②屋外用運動靴・運動しやすい服装・タオル・飲み物・筆記用具。③エプロン・三角きん・スリッパ・筆記用具。

◆申込 9月20日（水）午前9時から電話で（先着順）。ファクス不可。

【地区健康相談のご案内】

◆内容・対象・費用 右表の通り。

職場などで、健康診断を受ける機会がない方（「地区健康相談」と医療機関で実施している「すこやか健診」は年度に1回、どちらかを受診できます）。

	対 象 者	検査項目	費用	結果のお知らせ
健康相談	右の検査を希望する方	血圧測定・尿検査など	無料	当日会場でお知らせします 全員の方に3週間程度で封書によりお知らせします
	40歳以上の方	血液検査 脂質検査 肝機能検査 血糖検査 腎機能検査 貧血検査など		
	40歳以上で医師が必要と認めた方	心電図検査	1,200円	
胸部検診	40歳以上の方（妊娠中の方は受診できません）	胸部X線間接撮影	無料	
肝炎ウイルス検診	血液検査受診の方で次の要件に該当する方は希望により検査できます（★参照）	（C型+B型）肝炎検査	400円	
		C型肝炎検査のみ	350円	
		B型肝炎検査のみ	100円	
※65歳以上の方には問診票（生活機能自己チェックリスト）を記入いただき、医師による口腔内の視診や関節の触診などを実施します。				

★肝炎ウイルス検診を受診するための要件は次の通りです。

（受診希望の方は氏名・住所・年齢を確認できるものをお持ちください）

- 検査当日の満年齢が40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方。
- 過去に肝機能異常を指摘されたことがある方。
- 広範な外科的処置を受けたことのある方または妊娠・分娩時に多量の出血をしたことのある方で定期的に肝機能検査を受けていない方。

※次のいずれかに該当する方は検査料金が免除されます。

- 70歳以上の方（年齢を確認できるものをお持ちください）。
- 特定の障がいがある65歳から69歳までの方（老人保健法医療受給者証をお持ちください）。
- 市民税非課税世帯に属する方（市道民税課税証明書をお持ちください）。
- 生活保護世帯に属する方（生活保護受給証明書をお持ちください）。

◆日程・会場 下表の通り。

◆申込 当日、なるべく空腹の状態でご直接会場へ。なお、健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

〈地区健康相談日程〉

月 日	受付時間	会 場（所在地）
9月20日（水）	午前9時～11時	苗穂会館（北1東10）
	午後1時30分～3時	伏見会館（南14西18）

広 告 欄

すくすく・いきいき

ファミリーフェスタ

ふんわり笑顔ですくすく
健康・子育て・介護予防

inちゅうおう

入場無料



落語家 桂 枝光

～楽しいコーナーがいっぱい！どうぞ家族そろって参加してください～

健康づくりゾーン 健康測定、医師・薬剤師の健康相談、家庭の食品衛生、虫歯や歯周病のチェック、口臭測定、健康料理の試食と展示など

子育てゾーン 絵本の読み聞かせ、手作りおもちゃ紹介、五感を刺激する遊び体験など

介護予防ゾーン 脳の若さチェック、福祉機器展示、障がい体験、盲導犬体験、体力測定、無料体験マッサージなど

日時 9月30日(土) 午前10時～午後3時

会場 中央区民センター

南2条西10丁目

(詳細) 保健福祉課 ☎231-2400

健康・子ども課 ☎511-7221

ステージイベント	午前10時～ 10時20分	和太鼓公演
	午前11時30分～ 午後0時15分	「転倒をみんなで予防」健康体操実技と講演 ※参加者にタオルをプレゼント
	午後1時～2時	吉本興業の落語家「桂 枝光」さんがやってくる わっはっは！！笑って長生き・健康づくり

鮭のマヨネーズ焼き

〔エネルギー249kcal 塩分0.9g〕



〈材料2人分〉

生サケ 2切れ(70g×2)
タマネギ 20g
生シイタケ 10g
ニンジン 10g
ジャガイモ 100g
キャベツ 60g
キュウリ 20g
ミニトマト 4個
パセリ 少々

マヨネーズ 小さじ4(20g)
バター 小さじ1
牛乳 小さじ2
こしょう 少々
塩 少々
油 小さじ1/2

毎週水曜日に中央区役所分庁舎6階食堂と消防局地下1階食堂で「ヘルシーランチ」を提供しています。今月は、9月27日(水)のヘルシーランチの献立から紹介します。

〈作り方〉

- ①生サケは水気をよく拭き、塩・こしょうを振る。
- ②タマネギ・生シイタケ・ニンジンはみじん切りにしておく。
- ③熱したフライパンに油をひき、②のタマネギ・生シイタケ・ニンジンを軽く炒め、塩を振り、さらに炒めておく。
- ④③のあら熱がとれたら、マヨネーズと混ぜ合わせておく。
- ⑤オーブンの天板にオープンシートを敷き、サケを並べ200℃にあたためたオーブンで焼く。
- ⑥サケに火が通ったら、④のをせ焦げ目がつくまで焼く。
- ⑦ジャガイモは一口大に切ってゆで、やわらかくなったらゆで汁を切り、再度火にかけ水気をとばす。ジャガイモをつぶし、熱いうちにバターを加え、さらに牛乳・塩を加えて混ぜ合わせる。
- ⑧皿にサケ・⑦のマッシュポテト、千切りにしたキャベツとキュウリ、ミニトマトを盛り合わせる。サケの上にみじん切りにしたパセリをちらす。

健康レシピ 第9回
糖尿病を予防しよう

厚生労働省の糖尿病実態調査報告書(平成十四年)によると、糖尿病が強く疑われる人は約七百四十万人、糖尿病の可能性を否定できない人と合わせると約千六百四十万人と考えられており、成人の六人に一人が糖尿病とその予備軍であるとされています。糖

尿病とその予備軍は年々増え、糖尿病の予防が大変重要になっています。糖尿病を予防するための食生活は、食べ過ぎをさけ栄養バランスの良い食事を毎日規則正しく取ることが基本です。栄養をバランスよく取るには、主食(主に炭水化物を多く含む米や麺類、パンなど)、主菜(主にたんぱく質を多く含む魚・肉・大豆製品・卵など)、副菜(主にビタミンやミネラルを多く含む野菜やきのこ類など)をそろえ、食品が偏らないよう組み合わせること、三食規則正しくできるだけでなく、食に食べるようにすることが大切。また、腹八分目を心掛け、よくかんでゆっくり食べましょう。

さらに、糖尿病の予防には適度な運動を継続することが重要です。毎日こまめに体を動かしましょう。