

保健師だより



糖尿病を予防しよう!

11月は糖尿病予防月間です。糖尿病とは、血糖値をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量や動きが低下し、高血糖が続く状態を言います。糖尿病の初期の段階では自覚症状がないため、気付かずに放置されがちです。しかし、この状態が長期間続くと全身の血管に障害が起き、さまざまな合併症を発症する危険性が高まります。

糖尿病の可能性を判断する数値の一つにHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)※があります。平成28年度の市国民健康保険の特定健診では、受診者の5人に4人は、この値が一定値を超える糖尿病予備群以上という結果でした。現在は改善傾向にありますが、普段の生活習慣を見直し、糖尿病にならないように心掛けましょう。



Health and Fitness



●保健センター 89-0610
詳しい情報は

糖尿病を予防するために

- 食事の適量を守り、適正体重を維持しましょう。
- ウォーキング、体操、筋トレなどの運動を積極的に行いましょう。
- 定期的に健診を受け、HbA1c※を確認しましょう。

※HbA1cの数値が、5.6以上の方は糖尿病予備群、6.5以上の方は糖尿病が強く疑われます。

検診車によるがん検診(後期)

費用 ▶ 1項目につき500円

申込 ▶ 11月6日(水)から先着順に受付。直接、または電話(95-0075)で、保健センターへ。WEB予約サービスでも受付

その他 ▶ 申込をした方には、後日郵送で、詳細をお知らせします。乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検診の受診間隔は、2年に1回です。また、午後の検診は女性だけです

WEB予約サービス
はこちらから



市ホームページ

検診項目	対象
結核・肺がん検診 ※	15歳以上の方
胃がん検診(バリウム)	40歳以上の方
大腸がん検診	40歳以上の方
乳がん検診 (マンモグラフィ)	40歳以上の女性
子宮頸がん検診	20歳以上の女性
前立腺がん検診	50~69歳の男性
骨粗しょう症検診	30歳以上の方

※結核・肺がん検診では、喫煙状況に応じて、追加で喀痰検査(500円)を行います

期 日	会 場	
	午 前 (全項目)	午 後 (結核・肺がん、大腸がん、乳がん、 子宮頸がん、骨粗しょう症検診だけ)
12月	4日(水)	小坂井生涯学習会館
	5日(木)	いかまい館
	7日(土)	保健センター
	12日(水)	音羽福祉保健センター
	14日(土)	保健センター
	16日(月)	保健センター ※
1月	15日(水)	桜ヶ丘ミュージアム
	17日(金)	御津福祉保健センター
	20日(月)	保健センター ※
	21日(火)	保健センター ※

※1歳~未就学児を対象とした託児あり(先着10人)。希望する方は、検診と一緒に申し込んでください

健康体操の集い

日時 ▶ 11月16日(土)9:40~12:00

会場 ▶ 総合体育館

内容 ▶ 健康づくりのために体を動かしている市民グループが行う1年の成果発表など

その他 ▶ 当日、各市民グループを紹介した「健康体操グループ一覧表」を配布します

特別の理由による任意予防接種費補助金交付事業

骨髄移植手術などにより、接種済みの定期接種の予防効果が期待できないと主治医に判断された20歳未満の方に、任意で予防接種を再接種するための補助金を交付します。

申込 ▶ 再接種をする前に、直接、保健センターへ

補助金額 ▶ 医師の意見書などに係る文書料を除く予防接種に要した費用(ワクチンごとに上限あり)

その他 ▶ 詳しいことは電話で、保健センター(95-4801)へお問い合わせください

すくすく広場

会場 ▶ 保健センター ☎89-0610

教室・相談など	受付日時	対象	備考
もうすぐ パパママ教室	おふる編 12月 2日(月)13:15~13:30 生活編 12月20日(金) 9:30~ 9:45	妊娠中の方と家族	
妊産婦歯科健診	12月 9日(月)13:15~13:30 12月23日(月)13:15~13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
子育て安心教室(おくすり編)	12月 6日(金) 9:45~10:00	妊娠中・産後1年未満の方と家族	
モグモグ教室	12月13日(金) 9:45~10:00 12月27日(金) 9:45~10:00	令和元年 7月 1日~15日生まれの子ども 令和元年 7月16日~31日生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、大人用スプーン、筆記用具を持って会場へ
親子ビタ・コチョコ教室	12月11日(水) 9:45~10:00	平成31年 3月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
もうすぐ3歳!知っ得教室	12月18日(水) 9:45~10:00	平成29年 1月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
子ども栄養相談	12月13日(金)13:30~14:30~	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)
子ども発達相談	12月17日(水) 9:30~10:30~	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)

教室・相談	受付日時	会場	対象	備考
ママのための健康体操教室	12月 4日(水) 9:45~10:00 12月19日(水) 9:45~10:00	御津福祉保健センター いかまい館	令和元年5月生まれ の子どもと母	希望する日程を選んで、母子手帳、タオル、飲み物を持って会場へ
育児相談	12月 4日(水) 9:30~10:30 12月10日(水) 9:30~10:30 12月18日(水) 9:30~10:30 12月23日(月) 9:30~10:30 12月25日(水) 9:30~10:30	いかまい館 小坂井生涯学習会館 音羽福祉保健センター 保健センター 御津福祉保健センター	乳幼児と保護者	当日、母子手帳を持って会場へ

● 乳幼児健診〈受付時間〉13:00~13:30 / 会場 ▶ 保健センター

健診	期日	対象の子ども	備考
4か月児健診	12月 5日(水)	令和元年 7月21日~31日生まれ	当日、バスタオルを持って会場へ。ブックスタート(読み聞かせ)もあります
	12月18日(水)	令和元年 8月 1日~ 9日生まれ	
	12月25日(水)	令和元年 8月10日~20日生まれ	
1歳6か月児健診	12月10日(水)	平成30年 5月22日~31日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります
	12月17日(水)	平成30年 6月 1日~11日生まれ	
	12月24日(水)	平成30年 6月12日~21日生まれ	
2歳児歯科健診	12月 6日(金)	平成29年12月 1日~10日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布希望の場合は640円が必要です
	12月12日(水)	平成29年12月11日~20日生まれ	
	12月27日(金)	平成29年12月21日~31日生まれ	
3歳児健診	12月 4日(水)	平成28年 7月 1日~ 7日生まれ	当日、自宅で実施した目と耳の検査票と、採尿容器(容器は事前に郵送。当日朝に採尿)を持って会場へ
	12月20日(金)	平成28年 7月 8日~17日生まれ	
	12月26日(水)	平成28年 7月18日~24日生まれ	

※共通の持ち物として、母子手帳、赤ちゃんノートの健康診査票、筆記用具

けんこう広場

会場 ▶ 保健センター

教室・相談など	日時	対象	備考
菜ちん栄養バランス教室 (ばっちり3回コース)	12月 3日(水)・10日(水)・17日(水) (全3回)10:00~11:30	食事の適量を学びたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
健康相談	12月 9日(月) 9:00~10:00・11:00~	健康・生活習慣に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
こころの健康相談	12月11日(水) 9:30~10:40~ 12月23日(月)13:30~14:40~	心の健康に関する相談をしたい方	電話で、こころの電話相談専用電話(95-0783)へ(要予約)。電話相談も可
食べ方と栄養相談	12月24日(水) 9:30~10:30~	食生活に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
はじめる健康体操教室	12月25日(水)10:00~11:30	運動に関心がある方、始めたいと思っている方	当日、室内靴、タオル、飲み物を持って会場へ