# ほけん コーナー

Health and Fitness

● 保健センター ☎89−0610
詳しい情報は 豊川市　保健 検索

保健師だより

## 手ばかりで糖尿病を予防しましょう

食生活は、私たちの健康の根幹であり、肥満、高血圧、糖尿病を始め、多くの生活習慣病と関わりがあります。

市の国民健康保険の特定健診の結果によると、過去1から2カ月の平均血糖値を示すHbA1cの値が、全ての年齢階層で県の平均値を大きく上回っています。この値は、5.6パーセント以上で糖尿病の予備群となり、6.5パーセント以上で糖尿病が疑われます。

糖尿病予防には、適度な運動と適量な栄養摂取がたいせつです。食事摂取の適量を知る方法としては、「手ばかり」があります。子どもは小さな手、お父さんは大きな手という具合に、人それぞれ自分の体に合った手を持っており、その手が適量の目安になります。

野菜の場合、火の通ったものでは、毎食片手一杯分ずつを目安に取るようにします。また、白飯は毎食両手一杯ずつ、肉・魚などは朝と昼で片手半分の大きさ、夕食で片手分の大きさが適量です。

手ばかりを用いると、誰でも気軽に食事の適量を知ることができます。食生活を見直し、糖尿病などの生活習慣病の予防を心掛けましょう。

## 男の食生活講座

**時間**▶9:30〜11:30
**会場**▶保健センター
**対象**▶市内在住の男性
**定員**▶20人
**申込**▶電話で、保健センターへ

| 期　日 | テーマ |
|---|---|
| 9月25日 | 食べ物で体はかわる |
| 10月　9日 | 食べたいものは食べる |
| 10月23日 | 手ばかりで適量を知る |
| 11月　6日 | これで私も1人前 |

※いずれも金曜日

## 「8020めざそう会」会員の登録募集

**内容**▶80歳になっても20本の歯を保つことを目指す「8020」運動の推進を目的とした「8020めざそう会」会員の登録募集
**対象**▶65歳以上の方で、自分の歯（治療歯を含む）が20本以上ありそうな方
**申込**▶直接、または電話で、保健センターへ
**その他**▶登録をすると、年2回（6月と11月）に「8020秘訣講座」のお知らせを郵送します

## 検診車によるがん検診・骨粗しょう症検診（前期）

**申込**▶7月29日㈬8:30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
**その他**▶申込をされた方には、後日郵送で、詳細をお知らせします。また、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

| 内　容 | 対　象 | 負担金 |
|---|---|---|
| 胃がん検診 | 40歳以上の方 | 1,700円 |
| 大腸がん検診 | 40歳以上の方 | 300円 |
| 乳がん検診（マンモグラフィ） | 40歳以上の女性 | 1,500円 |
| 子宮頸がん検診 | 20歳以上の女性 | 1,100円 |
| 前立腺がん検診 | 50から69歳の男性 | 500円 |
| 骨粗しょう症検診 | 30歳以上の方 | 500円 |

| 期　日 | | 会場 午前（全項目） | 会場 午後（大腸がん・乳がん・子宮頸がん・骨粗しょう症検診だけ） |
|---|---|---|---|
| 8月 | 26日㈬ | 保健センター | — |
| | 27日㈭ | いかまい館 | — |
| | 28日㈮ | 桜ヶ丘ミュージアム | — |
| | 29日㈯ | 保健センター | 保健センター |
| 9月 | 1日㈫ | 音羽福祉保健センター | — |
| | 2日㈬ | 御津福祉保健センター | — |
| | 3日㈭ | 小坂井生涯学習会館 | — |
| | 6日㈰ | 保健センター | 保健センター |
| | 7日㈪ | 保健センター | — |

※午後の検診は女性だけ受診できます

## 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 |
|---|---|---|---|
| パパママ教室（おふろ講座） | 8月　3日㈪13:15～13:30 | 妊娠中の方と家族 | 当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ |
| プレママごはん講座 | 8月17日㈪13:15～13:30 | 妊娠中の方と家族 | |
| パパママ教室（こころと身体の安産準備講座） | 8月21日㈮　9:45～10:00 | 妊娠中の方と家族 | |
| 妊産婦歯科健診 | 8月10日・24日㈪ 13:15～13:30 | 妊娠中・産後1年未満の方（各1回） | |
| モグモグ教室 | 8月13日㈭　9:45～10:00 | 平成27年3月　1日から15日生まれの子ども | 当日、母子手帳、バスタオル、スプーン、筆記用具を持って会場へ |
| | 8月27日㈭　9:45～10:00 | 平成27年3月16日から31日生まれの子ども | |
| 親子ピタ・コチョ教室 | 8月12日㈬　9:45～10:00 | 平成26年11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 | 8月19日㈬　9:45～10:00 | 平成24年　9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 | 8月　7日㈮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 | 8月　18日㈫　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 | 8月　5日㈬　9:45～10:00 | 御津福祉保健センター | 平成27年1月生まれの子ども | 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 |
| | 8月　6日㈭　9:45～10:00 | 健康福祉センター | | |
| 育児相談 | 8月　5日㈬　9:30～10:30 | 健康福祉センター | 乳幼児と保護者 | 当日、母子手帳を持って会場へ |
| | 8月19日㈬　9:30～10:30 | 音羽福祉保健センター | | |
| | 8月24日㈪　9:30～10:30 | 保健センター | | |
| | 8月26日㈬　9:30～10:30 | 御津福祉保健センター | | |

### ●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 | 8月　6日㈭ | 平成27年　3月21日～　3月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 |
| | 8月18日㈫ | 平成27年　4月　1日～　4月10日生まれ | |
| | 8月26日㈬ | 平成27年　4月11日～　4月20日生まれ | |
| 1歳6か月児健診 | 8月　4日㈫ | 平成26年　1月21日～　1月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 |
| | 8月11日㈫ | 平成26年　2月　1日～　2月10日生まれ | |
| | 8月27日㈭ | 平成26年　2月11日～　2月20日生まれ | |
| 2歳児歯科健診 | 8月21日㈮ | 平成25年　8月21日～　8月31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 |
| | 8月28日㈮ | 平成25年　9月　1日～　9月10日生まれ | |
| 3歳児健診 | 8月12日㈬ | 平成24年　4月20日～　4月30日生まれ | 当日、目と耳の検査票（自宅で実施したもの）、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 |
| | 8月20日㈭ | 平成24年　5月　1日～　5月　9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 |
|---|---|---|---|
| 健康相談 | 8月10日㈪　9:00～12:00 | 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 | 8月12日㈬　9:30～11:40 | こころの相談をしたい方 | 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 |
| | 8月24日㈪13:30～15:40 | | |
| 食べ方と栄養の相談 | 8月25日㈫　9:30～11:30 | 食生活の相談をしたい方 | 電話で、保健センターへ（要予約） |
| オリジナル健康体操講習会 | 8月27日㈭10:00～11:30 | 市内に在住の方 | 当日、室内靴、タオル、飲み物を持って、会場へ |