



## 糖尿病を予防しよう

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が慢性的に高くなる病気です。初期には症状がほとんどありませんが、進行すると血管の障害である網膜症・腎症・神経障害といった合併症になり、失明や透析が必要な病気などにつながります。さらに、より大きな血管の動脈硬化が進行すると心臓病や脳卒中のリスクも高まります。症状が出たときには、進行してしまっていることが多い糖尿病。年に1度は健康診査を受け、自分の血糖値を確認しましょう。また、予防に大切なことは、適切な量で栄養バランスの良い食事を取ること、



Health and Fitness



●保健センター 89-0610  
詳しい情報は

適度な運動をすること、アルコールを取り過ぎないこと、たばこを吸わないことなどが挙げられます。普段の生活習慣を見直して、予防を心掛けましょう。

### 「健康体操の集い」の参加グループを募集

11月20日(土)に総合体育館で開催する健康体操の集いの参加グループを募集します。

**対象** ▶ 市内で健康体操を行うグループ

**申込** ▶ 5月31日(月)まで、電話で、保健センターへ



### 男の食生活講座

**時間** ▶ 10:00~11:30

**会場** ▶ 保健センター

**対象** ▶ 市内に在住の男性

**定員** ▶ 12人

**申込** ▶ 電話で、保健センターへ

期日	テーマ
6月24日	食べ物で身体は変わる
7月1日	食べたいものは食べる
7月8日	私の適量を知りたい
7月15日	私らしい食生活を選ぶ

※いずれも木曜日。7月8日・15日は調理の実演あり

### 地域巡回健診

**対象** ▶ 昭和57年4月2日~平成18年4月1日生まれで、学校や職場などで受診機会のない方 / 国民健康保険や後期高齢者医療制度の被保険者で、受診券をお持ちの方 / 結核・肺がん検診だけの場合は、平成18年4月1日生まれまでの方

**内容** ▶ 診察、血圧・身体測定、尿・血液検査、結核・肺がん検診(胸部X線撮影、必要に応じ喀痰検査)

**負担金** ▶ 無料。ただし、同一年度内に同じ検査を重複して受診した場合は、全額負担となる場合があります

**申込** ▶ 当日、受付時間内に、会場へ

**その他** ▶ 各会場60人に達した時点で受付終了となります

受付時間	9:30~11:00	13:30~15:00	受付時間	13:30~15:00	受付時間	13:30~15:00			
期日	会場	会場	期日	会場	期日	会場			
5月	20日(木)	豊川生涯学習センター	豊川生涯学習センター	9日(水)	御津福祉保健センター	6月	28日(月)	御津福祉保健センター	
	21日(金)	牛久保生涯学習センター	牛久保生涯学習センター	10日(木)	いかまい館		29日(火)	豊川生涯学習センター	
	24日(月)	御津福祉保健センター	御津福祉保健センター	12日(土)	保健センター		30日(水)	牛久保生涯学習センター	
	25日(火)	小坂井生涯学習センター	小坂井生涯学習センター	13日(日)	御油小学校		7月	1日(木)	小坂井生涯学習センター
	26日(水)	保健センター	ふれあいセンター	14日(月)	御津福祉保健センター			4日(日)	保健センター
	27日(木)	保健センター(※1)	武道館	16日(水)	ふれあいセンター			5日(月)	音羽福祉保健センター
	28日(金)	音羽福祉保健センター	一宮生涯学習センター	17日(木)	小坂井生涯学習センター	10日(土)		保健センター	
	31日(月)	-	保健センター(※2)	19日(土)	保健センター	12日(月)		音羽福祉保健センター	
6月	1日(火)	-	音羽福祉保健センター	20日(日)	保健センター	14日(水)	御津福祉保健センター		
	2日(水)	-	牛久保生涯学習センター	21日(月)	音羽福祉保健センター	15日(木)	いかまい館		
	3日(木)	-	桜ヶ丘ミュージアム	22日(火)	一宮生涯学習センター	16日(金)	牛久保生涯学習センター		
	4日(金)	-	豊川生涯学習センター	23日(水)	豊川生涯学習センター				
	8日(日)	-	ふれあいセンター	24日(木)	ふれあいセンター				

(※1) 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、5月10日~19日、電話で、保健センター(95-4802)へ

(※2) 18:00~19:30も実施

## 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
1回でわかる産後ライブ教室	6月21日(月) 9:15~ 9:30	妊娠中の方と家族	電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約)
妊産婦歯科健診	6月14日(月)・28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
モグモグ教室	6月11日(金) 9:45~10:00 6月25日(金) 9:45~10:00	令和 3年 1月 1日~15日生まれの子ども 令和 3年 1月16日~31日生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、筆記用具を持って会場へ
親子ピタ・コチョコ教室	6月 9日(水) 9:45~10:00	令和 2年 9月生まれの子ども	
1歳からの子育て安心教室 ~イヤイヤ期を迎える前に~	6月 1日(火) 9:45~10:00	1歳3カ月~1歳6カ月の子どもと保護者	電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約)
もうすぐ3歳!知っ得教室	6月15日(火) 9:45~10:00	平成30年 7月生まれの子ども	当日、筆記用具を持って会場へ
子ども栄養相談	6月11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)

### 訂正とおわび

4月号の28ページでお知らせしました「すくすく広場」の記事のうち、妊産婦歯科健診の備考欄に「電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約)。当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ」とあるのは、「当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ」の誤りでした。訂正しておわびします。

教室・相談	受付日時	会場	対象	備考
ママのリフレッシュ エクササイズ	6月 4日(金)10:00~10:15 6月18日(金)10:00~10:15	いかまい館 御津福祉保健センター	令和2年10月・11月 生まれの子どもと母	希望する日程を選んで、タオル、飲み物、だっこひも(お持ちの方)を持って会場へ
育児相談	6月 2日(水) 9:30~10:30 6月 8日(水) 9:30~10:30 6月16日(水) 9:30~10:30 6月23日(水) 9:30~10:30 6月28日(月) 9:30~10:30	いかまい館 小坂井生涯学習センター 音羽福祉保健センター 御津保健センター 保健センター	乳幼児と保護者	当日、母子手帳、バスタオルを持って会場へ

### ● 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	6月 1日(火)	令和3年 1月11日~20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(絵本の配布)もあります
	6月 9日(水)	令和3年 1月21日~31日生まれ	
	6月23日(水)	令和3年 2月 1日~12日生まれ	
	6月29日(火)	令和3年 2月13日~20日生まれ	
1歳6か月児健診	6月 8日(火)	対象の方には個別に通知します	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります
	6月15日(火)		
	6月30日(水)		
2歳児歯科健診	6月 4日(金)		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
	6月10日(木)		
	6月16日(水)		
	6月25日(金)		
3歳児健診	6月 2日(水)	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	
	6月18日(金)		
	6月24日(木)		

※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	6月 7日(月) 9:30~10:40~	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	6月 9日(水) 9:30~10:40~ 6月21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)
楽ちん栄養バランス教室 (「ちょこっと」手ばかり)	6月16日(水)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)
食べ方と栄養相談	6月22日(火) 9:30~10:40~	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)
月1! エクササイズ	6月22日(火)13:30~14:40	運動に関心がある方、始めたいと思っている方	電話で、保健センターへ(要予約)