



### 健康栄養相談



- 健康について、悩みを相談しませんか。  
 血圧測定、体組成計による測定もできます。
- ▶ **と き** / 11月25日(月) ①午前9時30分から  
②午前10時30分から
  - ▶ **ところ** / 保健センター
  - ▶ **持ち物** / 健康手帳(お持ちの人)、  
みそ汁(大さじ1杯程度、塩分測定希望者)
  - ▶ **申込期限** / 11月21日(木)

### 妊娠期の教室(プレママキッチン)

- 食事について学び、ママ友を作りませんか。
- ▶ **と き** / 11月28日(木) 午前10時～午後1時
  - ▶ **ところ** / 保健センター
  - ▶ **対象** / 妊婦
  - ▶ **定員** / 8人(先着順)
  - ▶ **内容** /
    - ・ お腹の赤ちゃんにもやさしい食事作り
    - ・ 妊娠中～産後の食事、出産、育児、母乳の話
    - ・ 抱っこ、着替えの練習
  - ▶ **持ち物** / 母子健康手帳、副読本、エプロン、三角巾、  
マスク、筆記用具
  - ▶ **申込期限** / 11月21日(木)
  - ▶ **予約方法** / 二次元コードから



▲予約はこちら



### 12月30日まで！ 個別がん検診



町内委託医療機関で受診できる個別がん検診は12月30日(月)までです。  
 早めに受診しましょう。

### 乳幼児すこやか相談

- 子育てについて、悩みを相談しませんか。身体測定もできます。
- ▶ **と き** / 12月3日(火) 午前9時15分～11時
  - ▶ **ところ** / 保健センター
  - ▶ **対象** / 乳幼児
  - ▶ **持ち物** / 母子健康手帳
  - ▶ **予約方法** / 二次元コードから  
(当日予約のみ電話)



▲予約はこちら

### 集団健診(特定・30代)・集団がん健診(胃・子宮・肺)の予約状況(10月11日現在)

▶ **ところ** / 保健センター

○：空きあり △：残りわずか ×：受付終了

①9:00～9:30	②9:30～10:00	③10:00～10:30
④10:30～11:00	⑤13:00～13:30	⑥13:30～14:00
⑦14:00～14:30	⑧14:30～15:00	

◎ **特定健診・30代健診**

と き	①	②	③	④
12/17(火)	○	○	○	○
12/18(水)	○	○	○	○

その他の日程：1/29、1/30

◎ **胃がん検診(バリウム検査)**

と き	①	②	③	④
11/11(月)	×	×	×	○
12/2(月)	○	○	○	○

その他の日程：12/23

◎ **子宮頸がん検診(内診・細胞診)**

と き	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
11/11(月)	×	×	×	△	○	○	○	○
12/2(月)	○	○	○	○	○	○	○	○

その他の日程：12/23

- ▶ **予約方法** / 電話(☎22-1021)または二次元コードから  
(実施日の5日前まで)



▲予約はこちら

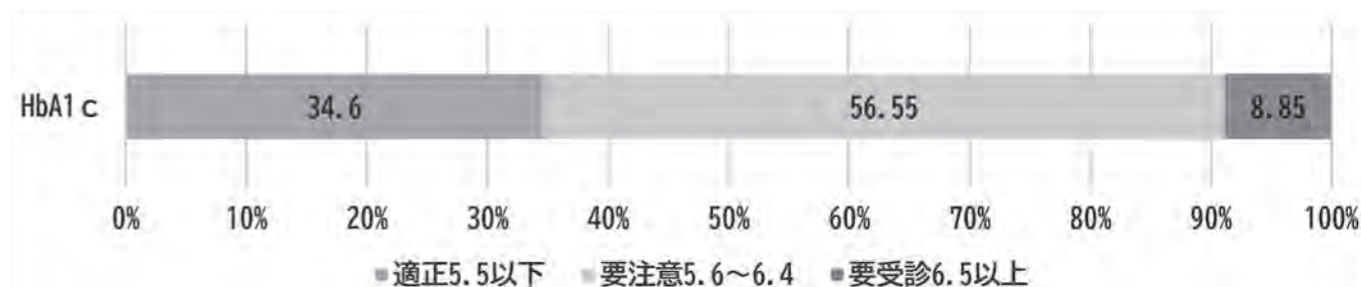


### 糖尿病について知って予防しよう！ 11月14日は「世界糖尿病デー」

11月14日は、インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日であり、糖尿病治療の画期的な発見に敬意を表し、この日を糖尿病デーとして顕彰しています。糖尿病は、血液中のブドウ糖(血糖)が増える病気で、自覚症状がなく、治療をせず放置すると、合併症(糖尿病網膜症、糖尿病性腎症、神経障害など)が起こる怖い病気です。

#### 垂井町の現状

令和5年度の特定健診の結果を見ると、受診者のうち、HbA1c(過去1～2ヵ月間の血糖の平均的な推移)が6.5以上で糖尿病が強く疑われる人は**8.85%**、5.6～6.4で生活習慣の改善が必要な人は**56.55%**、5.5以下で正常値である人は**34.6%**でした。



#### 糖尿病の予防のために

- ・ 不健康な生活習慣(肥満、食べ過ぎ、飲み過ぎ、間食の取り過ぎ、運動不足、喫煙、過度なストレス)を改善しましょう
- ・ 健康診断を年に1回は必ず受診し、早期発見、早期治療につなげましょう
- ・ 既に糖尿病である人は、治療(食事療法、薬物療法、運動療法)を継続しましょう。自覚症状がないからといって、自己判断で治療を中断するのではなく、必ず医師の指示に従いましょう



### 11月は「乳幼児突然死症候群対策強化月間」

#### 睡眠中の赤ちゃんの死亡を減らしましょう

#### 乳幼児突然死症候群(SIDS: Sudden Infant Death Syndrome)とは??

元気だった赤ちゃんが睡眠中に何の前ぶれもなく、突然呼吸が止まって、亡くなってしまう病気です。その原因は、今のところ分かっていません。

#### 次のことを心がけ、発症率を下げましょう

- ・ 1歳になるまでは、寝かせるときはあおむけに寝かせましょう
- ・ できるだけ母乳で育てましょう
- ・ 家族みんなでたばこはやめましょう

### 脳卒中・心臓病等 総合支援窓口が開設されました

令和6年8月1日から、岐阜大学医学部附属病院に「岐阜県脳卒中・心臓病等総合支援センター」が開設されました。医療・介護・福祉サービス・医療費、リハビリ、お薬、食事などに関して、1回の相談につき20分程度、無料で相談できます。

- ▶ **受付時間** / 平日 午前9時～午後5時(休診日除く)
- ▶ **相談方法** / 電話、WEB、面談による

問 岐阜県脳卒中・心臓病等総合支援センター  
 (岐阜大学医学部附属病院)  
 住所：岐阜県岐阜市柳戸1-1  
 ☎058-230-7049



▲詳細はこちら