



健康栄養相談(要予約)



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14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(お持ちの方)

みそ汁(大さじ1杯程度:塩分濃度測定希望者)

▶申込期限/11月10日(木)

乳幼児すこやか相談(要予約)

子育てについて悩みを相談しませんか。身体計測もできます。

▶と き/12月6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



プレママキッチン

▶と き/11月30日(水) 午前10時~午後1時

▶ところ/保健センター

▶対象/妊婦

▶定員/5人

▶内容/妊娠中から産後の食事やおっぱいのお話
お腹の赤ちゃんにも優しい料理づくり

▶持ち物/母子健康手帳、エプロン、
三角巾、筆記用具

▶申込期限/11月22日(火)

11月14日は世界糖尿病デー

糖尿病の世界統計[2021年]最新データ

- ・世界の糖尿病人口は5億3,700万人
- ・成人の10人に1人(10.5%)が糖尿病に罹患
- ・糖尿病は2021年に670万人の死亡原因に
- ・世界で5秒に1人が糖尿病で亡くなっている
- ・世界の糖尿病人口は2030年までに6億4,300万人(11.3%)に、2045年までに7億8,300万人(12.2%)に増加する予想

糖尿病は生活習慣病の1つです。つまり、突然発症するのではなく、生活習慣の乱れ(運動・食事・ライフスタイルなど)によって予備軍になり、やがて糖尿病になります。

糖尿病の症状をチェックしておこう!

- ・頻尿(頻繁におしっこが出る)
- ・常にのどが乾いている
- ・常にお腹が空いている(食事中でも)
- ・常に疲れている
- ・目、視界がかすむ
- ・キズやあざがなかなか治らない
- ・食事をしっかり食べているのに体重が減る(1型糖尿病の症状)
- ・手・足がしびれるまたは感覚がない(2型糖尿病の症状)

上記症状が複数ある場合は、すぐに病院に行って検査を受けましょう。糖尿病であるかは、専門医に血液検査をしてもらうことで確実に分かります。

糖尿病が疑われる人の約40%は、自分が糖尿病だと気づいていなかったり、治療を全く受けていません。治療をはじめるのが遅れてしまうと、「糖尿病神経障害」、「糖尿病網膜症」、「糖尿病腎症」などの合併症になるリスクが高くなります。少しでも気になったらすぐに病院で検査を受けましょう。

一糖尿病にならないために一

- ・定期的な運動
- ・糖質の摂取を控える
- ・健康的な体重を保つ
- ・血液検査を受けて、糖尿病かどうかをチェックする(早期発見がとて大事!)
- ・タバコをやめる(合併症を防ぐため)

集団がん検診、集団特定健診30代健診の予約状況



●胃がん検診(バリウム検査)

▶ところ/保健センター

	①	②	③	④
11/7(月)	×	×	×	○
12/5(月)	○	○	○	○
12/19(月)	○	○	○	○

①9:00~9:30、②9:30~10:00、③10:00~10:30
④10:30~11:00

●子宮頸がん検診(内診、細胞診)

▶ところ/保健センター

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
11/7(月)	×	×	×	×	×	○	○	×
12/5(月)	×	○	○	○	○	○	○	○
12/19(月)	○	○	○	○	○	○	○	○

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)

▶ところ/保健センター

	①	②	③	④
12/22(木)	○	○	○	○
12/23(金)	○	○	○	○
1/30(月)	○	○	○	○

①9:00~9:30、②9:30~10:00、③10:00~10:30
④10:30~11:00

○:受付可 ×:受付終了



▶予約方法/電話(☎22-1021)またはQRコードから予約



▲予約はこちら



11月はSIDS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~

乳幼児突然死候群(SIDS: Sudden Infant Death Syndrome)は、睡眠中に赤ちゃんが死亡する病気です。

●SIDSは、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る、原因がわからない病気です。

●令和2年には95人の乳幼児がSIDSで亡くなり、乳児期の死亡原因の第3位です。

<SIDSの発症率を低くする3つのポイント>

- ①1歳になるまでは、あおむけに寝かせましょう
- ②母乳で育てましょう
- ③たばこをやめましょう

