



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13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9日(木)

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。
身体計測もできます。

- ▶と き/12月5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/QRコードから
(当日予約のみ電話)



▲予約はこちら

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29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/8人(先着順)
▶内 容/・妊娠中~産後の食事やおっぱいのお話
・お腹の赤ちゃんにもやさしい食事作り
▶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22日(水)



▶プレママキッチンの様子

集団胃がん・子宮頸がん検診、
集団健診の予約状況(10月16日現在)



◎胃がん検診(バリウム検査)

Table with columns: と き, ①, ②, ③, ④. Rows: 12/4(月), 12/19(火)今年度最終日.

①9:00~9:30 ②9:30~10:00 ③10:00~10:30
④10:30~11:00
▶ところ/保健センター

◎子宮頸がん検診(内診・細胞診)

Table with columns: と き, ①, ②, ③, ④, ⑤, ⑥, ⑦, ⑧. Rows: 12/4(月), 12/19(火)今年度最終日.

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
▶ところ/保健センター

◎特定健診・30代健診

Table with columns: と き, ①, ②, ③, ④. Rows: 12/21(木), 12/22(金), 12/25(月).



①9:00~9:30 ②9:30~10:00 ③10:00~10:30
④10:30~11:00
その他の日程:1/30(今年度最終日)
▶ところ/保健センター

○:受付中 △:定員残りわずか
×:受付終了



▶予約方法/電話またはQRコードから ▲予約はこちら

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、
突然呼吸が止まり、亡くなる病気です。今のところ原因
は分かっていませんが、次のことを心がけることで、発
症率を下げられることが分かっています。

- ・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。



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」です

糖尿病は、子供の頃からの生活習慣(食習慣、運動習慣など)が原因で起こる、誰もがかかり得る病気です。日本には、
約2,000万人の糖尿病患者および予備群があると推定されています。

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、合併症が起こる怖い病気です。

糖尿病網膜症

視力が弱まります。初期
は自覚症状が少なく、失
明することがあります。

歯周病

糖尿病でない人に比べ、
歯周病になる危険は3倍
以上高くなります。

神経障害

手足のしびれや発汗異常、
温度や痛みなどの感覚が
鈍くなります。

壊疽

足によく起こり、けがが
治らず、足を切断するこ
とになります。

脳梗塞

糖尿病でない人に比べ、
脳梗塞を起こす危険は2
~4倍高くなります。

心筋梗塞、狭心症

糖尿病でない人に比べ、
心筋梗塞を起こす危険は
3倍以上高くなります。

糖尿病性腎症

透析になる原因第1位。
自覚症状がなく、知らな
い間に腎機能が低下して
透析に至る場合があります。



糖尿病の予防

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、
血糖の状況を確認しましょう。早
期発見、早期治療が重要です。



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。また、自覚
症状がないからといって、自己判断
で治療を中断せず、医師の指示に従
いましょう。



お詫びと訂正

広報たるい10月号 15ページ(保健セン
ター)「高齢者インフルエンザ予防接種
がはじまります」に誤りがありました。
お詫びし、訂正します。
正 いその耳鼻咽喉科 ☎47-5727