

ほけん 通信 health

健康課
田原福祉センター
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

糖尿病とその予防

糖尿病の初期は、自覚症状がないことがほとんどです。年1回の健康診断を受け、早期発見・生活習慣の改善に努めましょう。

■糖尿病予防のポイント！

次の5つのポイントを、1つずつ改善しましょう。

肥満をすっきり解消

肥満になるとインシュリン（前号参照）の働きが鈍くなり、常に糖尿病になる危険があります。特に、ウエスト周りの増大は糖尿病の兆しです。ウエスト周囲（へその位置）が男性85cm以上、女性90cm以上の方は、まず2〜3kg減量するようにしましょう。

早食いに注意！

早食いは食べ過ぎのもと。食事



は30分くらいかけて、ゆっくりとよくかんで食べましょう。また、タンパク質、糖質、脂質などのバランスがとれた、栄養の偏りが少ない食事を心がけましょう。

できるだけ歩くべし
1日1万歩を目標に、20分以上は歩く習慣を身につけたいものです。エレベーターではなく階段を使うようにしたり、近所へは歩いて出かけたりするなど、日常生活でも工夫してみましょう。

ストレスをためない
気分転換のために、少しでも散歩したり、趣味に没頭できるような時間をつくるようにしましょう。積極的に体を動かすこともストレス発散に効果的です。

アルコールの取り過ぎに注意
1日に、日本酒なら1合、ビールなら中びん1本、ウイスキーダブルなら1杯が適量です。そして、週に2日はお酒を飲まない「休肝日」を設けましょう。

・インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場 所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日(祝日を除く) 午後1時30分～3時	田原福祉センター あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
ババママスクール	7月7日(金) 午前9時20分～9時30分	田原福祉センター	妊娠中の方とその夫 パパの妊婦体験、赤ちゃん人形のもく浴など
ちびっこランド	7月25日(火) 午前9時～10時30分	田原福祉センター	就園前の乳幼児と保護者 育児相談、母乳相談(予約制) 離乳食・歯科相談(予約制)
健康相談	7月4日(火) 午前9時30分～11時	六連市民館	身体計測、育児相談、栄養相談、 成人健康相談ほか * あつみライフランドの健康相談では、 離乳食講習会(予約制)を併設します。 詳細は母子健康ガイドをご覧ください。
	7月10日(月) 午前9時～10時30分	あつみライフランド	
	7月11日(火) 午前9時30分～11時	田原中部市民館	
	7月12日(水) 午前9時30分～11時	童浦市民館	
	7月21日(金) 午前9時30分～11時	田原南部市民館	
心とからだの健康相談	7月27日(木) 午前10時～11時30分	田原福祉センター	健康に関する相談、健診結果に関する相談

母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。(土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時)
予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

・休日当直医

月 日	当 直 医	電 話 番 号	月 日	当 直 医	電 話 番 号
6月18日(日)	宮木内科	☎23局0232	7月9日(日)	富永医院	☎23局1316
	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100		山本耳鼻咽喉科	☎24局4100
	昭和医院	☎32局3749		朽名医院	☎33局0162
	佐野歯科医院	☎22局0685		ヒラノデンタルオフィス	☎22局6477
6月25日(日)	国見医院	☎22局0756	7月16日(日)	永井医院	☎22局0227
	山本医院	☎45局2203		渡会医院	☎45局2516
	さんくろう歯科クリニック	☎33局1184		伊藤歯科医院	☎22局1104
7月2日(日)	第2国見医院	☎23局2302	7月17日(祝)	北山クリニック	☎23局3946
	きまた眼科	☎23局1092		藤岡医院	☎32局1515
	津金医院	☎33局0222		青木歯科クリニック	☎33局1139
	おおかわ歯科	☎22局4182	百瀬クリニック	☎22局7777	
診療時間▶医科・午前9時～午後5時 / 歯科・午前9時～正午 夜間またはかかりつけの医師が不在のときは 源美病院▶☎22局2131			7月23日(日)	岡田医院	☎37局0001
				すすき歯科	☎23局0033

診療時間▶ 内科・午前9時～午後5時 / 歯科・午前9時～正午
夜間またはかかりつけの医師が不在のときは 渥美病院▶ ☎22局2131