

ヘルシーな健康応援NAVI⁺



健康課

市役所内
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

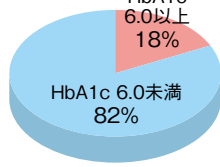
肥満防止で糖尿病予防！

◆糖尿病とは？

血液中の糖である「血糖」が慢性的に高くなる病気のことです。

糖尿病の診断項目に、過去1～2カ月の平均血糖値（HbA1c）測定があります。田原市の特定健診の結果によると、糖尿病になる可能性が高くなるHbA1c 6.0以上の人の割合は18%でした。つまり、約6人に1人の人が将来、糖尿病になる可能性があるということです。

●H26年度特定健診結果 田原市



糖尿病の原因は、約95%が生活習慣であり、肥満の人ほど糖尿病になりやすく、また、中年に多く、高齢になるほど発症しやすくなります。

◆糖尿病の症状とは？

初期は無症状ですが、病状が進むとどのの渇きや多尿、体重減少などが現れます。高血糖が続くと全身の血管が傷つき、網膜症や腎症、脳梗塞などの合併症をひき起こしやすくなります。

◆血糖コントロールのために

適切な食生活と運動習慣を身につけ、肥満を防ぐことが重要です。

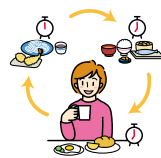
【適切な食生活】

食生活の改善により、血糖上昇を緩やかにします。

・野菜を先に食べる。

・3食を規則正しく食べる。

・塩分や脂質、糖質の摂取を控える。



【運動習慣】

運動は肥満を予防し、食後の運動はより血糖値を下げる効果があります。

・軽く汗をかく程度の運動（早歩きやラジョイ体操などの運動）を1日10分行う。



・有酸素運動（ウォーキングなど）と筋トレを組み合わせる。毎日取り組み、糖尿病を予防しましょう。

●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） 13:30～15:00	田原市役所 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、母子健康手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
離乳食教室(前期)	9月 9日(水) 9:50～10:00	田原福祉センター	5～6カ月児とその保護者 ※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話など
離乳食教室(後期)	9月15日(火) 9:50～10:00	田原福祉センター	8～11カ月の第1子とその保護者 ※予約制（定員16組） 離乳食講習と調理実習、試食など
育児相談	9月11日(金) 9:30～10:30	田原福祉センター	身体計測、育児・母乳・栄養相談（乳幼児対象） ※母乳相談は生後6カ月まで（原則1回）
	9月 7日(月) 9:00～10:30	あつみライフランド	
双子ちゃん交流会	9月 1日(火) 9:50～10:00	あつみライフランド	双子ちゃんとその保護者、多胎妊娠の方 交流会、自由遊び、身体測定など

※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 8:30～17:00）

※予約制のものは1週間前までに申し込みください。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 ※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認のうえ受診してください。 市役所☎22局1111(代表)

月 日	当直医	電話番号	月 日	当直医	電話番号
8月 9日(日)	朽名医院	☎33局0162	9月20日(日)	川瀬医院	☎35局1511
	ヒラノ・デンタル・オフィス	☎22局6477		きまた眼科	☎23局1092
8月16日(日)	國見医院	☎22局0756	9月21日(月・祝)	藤井歯科医院	☎45局2123
	藤井歯科医院	☎45局2123		永井医院	☎22局0227
8月23日(日)	藤岡医院	☎32局1515	9月22日(火・祝)	さんくろう歯科クリニック	☎33局1184
	渡辺歯科医院	☎32局3561		ふれあいばし診療所	☎29局2500
8月30日(日)	第2国見医院	☎23局2302	9月23日(水・祝)	金田歯科医院	☎24局1800
	伊藤歯科医院	☎22局1104		菜の花内科クリニック	☎22局7777
9月 6日(日)	岡田医院	☎37局0001	9月27日(日)	田原歯科クリニック	☎23局1626
	ふくい眼科	☎22局5878		あつみメディカルクリニック	☎24局2322
9月13日(日)	小原歯科	☎25局1139		なかた歯科	☎23局1162
	富永医院	☎23局1316			
	葉山歯科医院	☎32局0038			

診療時間 医科☎9:00～17:00／歯科☎9:00～12:00

夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院☎22局2131