

保健だより

保健相談センターへ
お越しく下さい

今月のげんきちゃん



うきね
小林 羽葵音ちゃん (H24.1.24生) と
お母さんの布由子さん (誠道町)

| 種 別 | と き | | 対 象 | その他 |
|---------------------------|-----------------------|-------------|--|---|
| 生活習慣病 相 談 | 11月6日(火) 11月27日(火) | 13:30~15:00 | 市 民 | 子育て健康推進課 ☎47-1041 ※予約制 |
| 妊 産 婦 乳 幼 児 健 康 相 談 | 12月11日(火) | 9:30~10:30 | 妊 産 婦 乳 幼 児 と 保 護 者 | 子育て健康推進課 ☎47-1042 ※母子健康手帳を持参 ※プレイルーム開催 |
| 離乳食講習会 | 11月6日(火) 12月11日(火) | 10:00~11:00 | 9 月 月 ~ 1 歳 6 月 月 児 と 保 護 者 5 月 月 ~ 8 月 月 児 と 保 護 者 | 子育て健康推進課 ☎47-1042 ※母子健康手帳を持参 ※プレイルーム開催 |
| カウンセリング | 11月21日(水) | 14:00~16:00 | 市 民 | 子育て健康推進課 ☎47-1043 ※予約制 |

6 月 児 健 康 診 査

- ◆11月28日(水) 12:45・13:15
平成 24 年 4 月 生 ま れ の 乳 児
- ◆12月12日(水) 12:45・13:15
平成 24 年 5 月 生 ま れ の 乳 児

1 歳 6 月 児 健 康 診 査

- ◆11月8日(木) 12:50・13:15・13:40
平成 23 年 4 月 生 ま れ の 幼 児
- ◆12月13日(木) 12:50・13:15・13:40
平成 23 年 5 月 生 ま れ の 幼 児

3 歳 児 健 康 診 査

- ◆11月29日(木) 12:50・13:15・13:40
平成 21 年 10 月 生 ま れ の 幼 児

出張プレイルーム 子育て支援センター

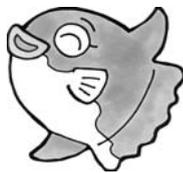
おもちゃで遊んだり、手遊びや楽しいお話を行っています。
親子で遊びに来てください。

- ◆11月6日(火) 9:30~11:30 13:30~15:30
- ◆11月25日(日) 9:30~11:30

シリーズ(208)

保健師の

ちょっと一言



健康 見逃さないで！糖尿病

11月14日は世界糖尿病デーです。市内でも講演会などが開催されます。

糖尿病は、インスリンというホルモンの作用が低下したため、体内に取り入れられた栄養素が、うまく利用されずに、血液中の「糖」が多くなっている状態です。血糖値やヘモグロビンA1c、糖負荷試験などにより診断され、そのままにしておくと、神経、目、

腎臓の障害など、恐い合併症を引き起こしやすくなります。

糖尿病の患者、予備群の人は年々増えています。我が国でも国民健康・栄養調査結果から、40歳以上の3人に1人が糖尿病または、糖尿病予備群であるという事が明らかになりました。

糖尿病は、痛みなどの症状が現れにくい病気です。健康診断を定期的を受けて、自分の健康状態について確認することが大切です。

糖尿病を予防するには・・・

- ①食事は腹8分目に
- ②たくさん歩いて
- ③適正体重を維持しましょう！

◎問い合わせ先

子育て健康推進課健康推進室 (☎47-1041)