

こんにちは！保健婦です

定期健康診査の結果はいかがでしたか？結果を見て、がく然とした方や、ホッと胸をなでおろした方もいると思います。今回結果が悪かった方も良かった方も、日ごろの生活習慣が関係してきます。

11月2日から一週間は全国糖尿週間です。日本人の40歳以上の10人に1人(約600万人)が糖尿病だといわれ、さらに糖尿病予備群はその倍以上といわれています。なぜこのように、増えてきたのでしょうか？糖尿病は私たちの生活が便利になり、また豊かになるにつれ増えてきた病気です。いわゆる過食、肥満、運動不足、ストレスなどが原因となります。

あなたの血糖値大丈夫?!



11/2~8は全国糖尿週間

9月に町の住民健診の結果で生活指導が必要な方を呼び個別指導をしました。血糖値が高かった方の話を聞くと「お酒を毎晩飲んでる」「おやつはかか

せない」「仕事をやめてのんびりしてしまつた」「果物が好き」「缶コーヒーや甘いジュースはかかせない」「栄養ドリンク剤を1日2~3本飲んでる」等

でした。糖尿病を放っておくと、視力障害、腎臓病、神経障害、心筋梗塞等の合併症を起こします。なかには若くして、足を切断したり、透析をしたりする人もいます。このような事にならないよう、定期健診を受け、早めに生活習慣を改善することが必要です。そのポイントは

- ①肥満予防：目や口が欲しがるものではなく、体に必要な栄養素やカロリーを考えた食生活を！
- ②ウォーキングやラジオ体操など、毎日気軽にできる運動を習慣づけることが大切！
- ③スポーツや趣味など自分にあつたストレス解消法をみつける。もう一度ご自分の生活習慣を見直しましょう。

保健福祉課保健婦 宇井 教恵

お誕生おめでとう

9月21日~10月20日届け出分



鈴木 七海ちゃん

おとうさん似の七海は、おっぱいをいっぱい飲むちよつと大きい子です。健康に育ってほしいです。

【父：直己さん談】

氏名	保護者	地区
鈴木 七海	直 己	栗山 3
高田 朋尚	学	屋形荒場
吉村 元希	政 和	南部 1-2
加瀬 亮太	文 彦	栗山東部
高野 和也	実	鳥喰新田
伊藤 千都	昌 良	すみれ団地
押尾 康平	和 文	鳥喰下
大木 瑞生	英 樹	南部 1-4
渡邊 涼介	淳	鳥喰新田
長澤 こと	真 吾	本 町 4

休日当番表

とき	内科系	外科系
11月1日	岡崎医院(東金市) TEL 0475②3313 笹本医院(横芝町) TEL ⑤162	とし整形外科クリニック(横芝町) TEL ②7770
11月3日(祝)	原医院(東金市) TEL 0475②0624 柳川医院(横芝町) TEL ②0314	おおあみ泌尿器科(大網白里町) TEL 0475①1333
11月8日	大網小児科クリニック(大網白里町) TEL 0475②7405 高根医院(芝山町) TEL ⑦0017	東金整形外科(東金市) TEL 0475⑤8002
11月15日	秋葉医院(東金市) TEL 0475②2039 原田医院(芝山町) TEL ⑦0056	高根病院(芝山町) TEL ⑦1133
11月22日	九十九里病院(九十九里町) TEL 0475⑦8282 伊藤病院(成東町) TEL 0475②2508	古川医院(成東町) TEL 0475②2202
11月23日(祝)	板倉医院(大網白里町) TEL 0475②6174 高橋医院(成東町) TEL 0475②2450	日向台クリニック(山武町) TEL 0475⑤1491
11月29日	今井医院(東金市) TEL 0475②0276 鈴木医院(山武町) TEL 0475①1002	成東病院(成東町) TEL 0475②2235

◎都合により当番医の変更がある場合があります。  
◎問い合わせは、消防本部指令課 ☎0475②4137へ。  
◎東陽病院は、11月22日が当番医になっていきます。  
診療時間は9時から17時です。事前に電話連絡をお願いします。

11月のこよみ

1日	婦人の健康づくり	19日	マザーズクラス
4日	健康展(1~3日)	20日	三種混合
5日	農業振興大会	21日	城西国際大学公開講座
6日	あしたばの会(文化会館)	22日	農業祭
10日	すくすく教室(文化会館)	25日	海保漁村生誕20周年記念式典
11日	三歳児健診(文化会館)	27日	灰回収
12日	マザーズクラス	28日	ポリオ
14日	少年芸術教室	29日	乳児健診
18日	三種混合		親子年賀状作り
	(横芝中学校)		(文化会館)
	(文化会館)		(文化会館)
			(文化会館)