

# いっしょに健康づくり 一歩踏み出す健康づくり



健康増進課

東保健センター 〒362-0015 緑丘2-1-27  
(母子保健・予防接種) ☎774-1414・☎774-8188  
西保健センター 〒362-0074 春日2-10-33  
(成人・精神保健) ☎774-1411・☎776-7355

## 高血糖に 気をつけましょう

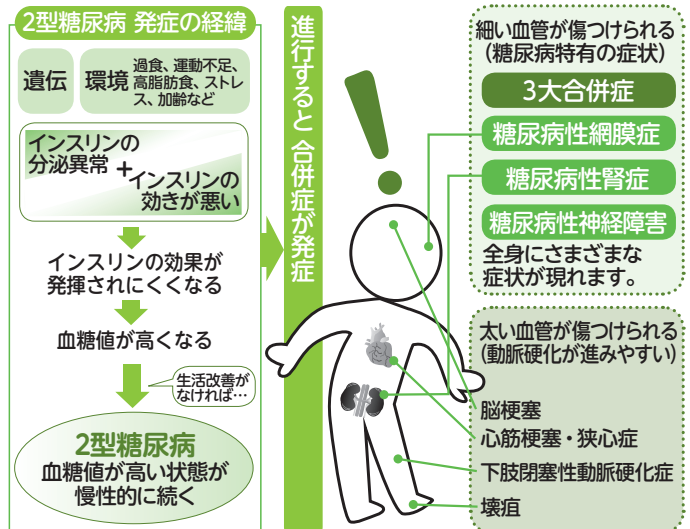
過食や運動不足、ストレスなどにより血糖値が高い状態が続くと、血糖値を下げる働きのあるインスリンというホルモンの効きが悪くなり「糖尿病」を引き起こします。特定健診では、肥満があり、かつ血糖値が高い状態の人は保健指導が必要と判定されますが、肥満ではないが血糖値だけが低い、いわゆる「非肥満性高血糖」(※1)の人は特定保健指導の対象に含まれないため、生活習慣を見直すきっかけがないまま経過してしまうことがあります。太ってはいないけれど、気づかないうちに糖尿病予備軍になっていることがあるのです。上尾市ではこの「非肥満性高血糖」の人の割合が国や県と比べると少し高くなっています。これからも健康に過ごすために生活を見直して「非肥満性高血糖」「糖尿病」の予防に取り組みましょう。

【参考】非肥満性高血糖の割合(平成25年度上尾市国民健康保険加入者の特定健診結果より)上尾市/6.0% 同規模市(※2)/4.4% 県/5.4% 国/5.0%  
※1 腹囲(男性85cm、女性90cm未満)で、かつ血糖値、HbA1c基準値を超えた状態  
※2 人口15万人以上で政令指定都市・中核市・特別市・特別市を除く全国の42市

人工透析の原因  
第1位は  
糖尿病性腎症

## 非肥満性高血糖とは？

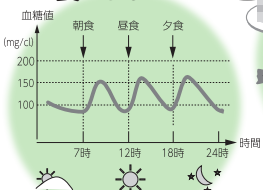
肥満ではない、または痩せているのに血糖値が高いことを言います。血糖値が高い状態が続くと糖尿病になるリスクが高まり、そのまま放置すると「網膜症・腎症・神経障害」などの3大合併症に移行していきます。また動脈硬化によって、心疾患や脳血管疾患を起こしやすくなります。



## 高血糖を予防するために

### 食事編

食事は規則正しく  
食べよう!



糖を含む食品の  
取り過ぎに注意!



バランスよく  
食べよう!

### 運動編

「やや楽」～「ややきつめ」(心拍100～120/分程度)の運動を、2日に1回は行うと良いでしょう。15分程の短時間でもよいので、こまめに行うことが大切です。



## 一歩踏み出す健康講座

# アツピー食堂へ

～500\*<sub>円</sub>以下のランチを作りましょう～

管理栄養士が考案したヘルシーなレシピで身も心も軽く健やかに!今回はパンも自分で手作り!ハンバーガーランチを500\*<sub>円</sub>以下で作ります。作って、食べて、栄養バランスについても学びましょう。☎市内に在住・在勤・在学の人 ☎各20人(先着順) ☎エプロン・三角巾・タオル・筆記用具・電卓 ☎350円(食材費) ☎5月1日(金)から電話で西保健センターへ

## ようこそ



とき	ところ
6月2日(火)	西保健センター
6月11日(木)	上平公民館
6月19日(金)	大谷公民館

※時間はいずれも10～14時です。  
※大石・原市・平方会場は11月に実施します。

## ふたご・みつごのルーム

「ふたご・みつご」ならではの大変さ・楽しさをみんなで楽しく語り合ひましょう!

☎6月1日(月)10:00～11:30 所東保健センター 内親子同士の交流、保健師・栄養士による相談、身長・体重測定など ☎ふたご・みつごの親子(0歳～未就学児)、ふたご・みつごを妊娠中の妊婦 ☎母子手帳、おむつ、飲み物

## 母子・成人・精神保健事業スケジュール

各事業についての詳細は健康カレンダーまたは市ホームページをご覧ください。健康カレンダーは東・西保健センター、市役所、支所・出張所などにも置いてあります。

### 母子保健 東保健センター



- **妊婦教室** 6月3日(水)・9日(火)9:30~15:15 ㊟平成27年9~12月出産予定の人【要予約】
- **にこにこ健康相談会** 5月18日(月)9:30~10:30
- **すくすく計測会** 6月2日(火)9:30~11:00
- **10か月児健康相談** 5月21日(水)9:00~10:00 ㊟平成26年7月生まれの子ども
- **フッ素塗布** 5月22日(金)／尾山台団地集会所、6月3日(水)／東保健センター ※時間はいずれも13:15~14:00です。
- **離乳食教室開始期・初期** 5月22日(金)10:00~11:00 ㊟4か月健診を終了した乳児と保護者 【要予約】

### 成人・精神保健 西保健センター



- **動いて楽しく脱メタボ塾** 5月27日(水)、6月12日(金)13:30~15:30【要予約】
- **精神科医によるこころの健康相談** 5月20日(水)13:00~15:00【要予約】
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 5月25日(月)、6月8日(月)9:30~16:00【要予約】
- **統合失調症の家族サロン** 5月21日(水)13:30~15:00
- **クローバーの会~うつ病家族のためのグループワーク~** 5月22日(金)13:30~15:30【要予約】
- **成人検診(がん検診など)【実施期間】5~11月** ※予約の空き状況など詳しくは市ホームページをご覧ください。

## 平日夜間・休日診療

### 平日夜間診療

#### ●小児科/内科

「平日夜間及び休日急患診療所」で行っています。  
(緑丘2-1-27東保健センター3階、㊟774-2661・㊟772-1353)  
【診療日】(月)~(金)(祝を除く)  
【診療時間】20:00~22:00(受け付け/20:00~21:30)

## 休日診療

#### ●小児科/内科/外科

「平日夜間及び休日急患診療所」(左記参照)で行っています。  
【診療日】(日)・(祝)  
【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00  
(受け付け/午前は11:30まで、午後は15:30まで)

平日夜間および休日急患診療所は、急患の人に応急的診療だけを行います。慢性疾患の診療やかかりつけ医などと同様の精密検査などには対応していません。また投薬は最低日数分になります。

#### ●歯科

「北足立歯科医師会休日診療所」で行っています。  
(鴻巣市赤見台1-15-23、㊟048-596-0275)

【診療日】(日)・(祝)  
【診療時間】9:30~12:30

#### ●産婦人科 6月当番医

7・28日	ナヤマレディースクリニック	㊟771-0002・㊟771-3922
14日	上尾中央総合病院	㊟773-1111・㊟773-7122
21日	ひらしま産婦人科	㊟722-1103・㊟722-1146

【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

※広報掲載の後、当番医の変更が生じる場合もあります。各新聞の埼玉版休日医欄も参考の上、お出掛けください。

### 小児の救急電話相談

子どもの急病時(発熱、下痢、嘔吐など)の家庭での対処法や受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。

【相談時間】(月)~(土)/19:00~翌朝7:00、(日)・(祝)/9:00~翌朝7:00  
【電話番号】#8000または㊟833-7911

### 大人の救急電話相談

大人の急な病気やけがに関して、看護師が電話で相談に応じます。

【相談時間】18:00~22:30(毎日)  
【電話番号】#7000または㊟824-4199

## 今月の健康

No.408

## 噛ミング30(かみんぐさんまる)

80歳になっても20本以上自分の歯を保つ「8020」を達成するため、歯を残してよく噛んで食べようという一つの目標が「噛ミング30」です。この「噛ミング30」とは、食べ物を30回ぐらい噛んだらおいしくなるように少し硬くして、十分に歯と口を使い軟食傾向を改めていこうというものです。

食は生きることの根幹であり、食卓でのコミュニケーションも生まれます。単に食するのではなく食べる喜びを噛みしめ、命をいただく感謝の気持ちを持ちながら本来の味を引き出すために、よく噛んで唾液の中に味を溶融していくことが大切です。

よく噛むために、調理方法を工夫するのも一つです。例えば材料を大きく切って調理するだけで一度に口に入る量が増え、飲み込むために自然に噛む回数を増やすことができます。よく噛むことによって、満腹中枢が刺激されて満腹感を得られるので食べ過ぎを防ぎます。また唾液の分泌が促され、口の中の細菌を洗い流し、むし歯や歯周病を予防します。

他にもよく噛むことによって口の周りの筋肉を使うことになり言葉の発音がきれいになります。また表情筋が鍛えられ表情がイキイキしたり、脳の血流がアップし脳の働きがよくなるなど、うれしい効果がいっぱいあります。

皆さんも「噛ミング30」を実践し健康を維持しましょう。

北足立歯科医師会

