

こんにちはは保健センターです



乳がん検診実施中



申し込み・問い合わせは、健康管理課 ☎443-1631へ。

糖尿病を予防しましょう

平成24年度国民健康・栄養調査によると、「糖尿病が強く疑われる人」は950万人、その「予備群」は1100万人。年々増加する糖尿病は今や国民病と言われている。

糖尿病には先天性のものもありますが、9割以上が生活習慣によるものです。健診結果が悪くなってきた、体重が増えているという方は生活習慣の見直しをしてみましよう。また、すでに医療機関の受診をすすめておられる方は早めに受診しましょう。

◆糖尿病を予防する食事



- ① 朝・昼・夕、1日3食規則正しく食べ、腹八分目。夜食はしない。
- ② 食事は野菜たっぷり、海藻・きのこも忘れずに。
- ③ 味付き主食（丼物・寿司・カレーライスなど）は食べやすいので控えめに。

④ 肉・魚・卵・大豆製品は1食にいずれか1皿が目安。食べ過ぎない。

⑤ 蒸す、煮る・ゆでるなど調理法を工夫し、油を使つた料理は控えめに。

⑥ 嗜好品（甘味飲料・アルコール・菓子など）は控えめに。

⑦ 牛乳・乳製品、果物は1日1回。

⑧ よく噛んでゆっくり食べる。

◆その他のポイント

① 体重測定をする。適正体重を維持できるように、小さな増加を見逃さず早めに元の体重に戻す。

② 運動不足にならないよう生活習慣を見直す。歩く時間を増やし、雑巾がけなど生活の中で体を動かす。

③ 禁煙する。

③ 睡眠で十分な休息と、趣味などでストレス解消を。



保健推進員「こんな活動をしています」

保健推進員は、栄養・運動・子育て支援に関する講習会などを企画して、市民

の皆さんの健康づくり活動を行っています。

その一部についてご紹介いたします。今後の開催予定も掲載していますので、ぜひご参加ください。

【栄養】

男性のための栄養教室

減塩など健康に関する簡単なお話と調理実習を行います。

※女性対象の教室も行っています。開催予定は今後の広報でお知らせします。

【運動】

中高年のためのリズム体操

音楽に合わせて体を動かすリズム体操や、ストレッチを行います。広報12月号で1、2月開催分の詳細を掲載予定です。

【子育て支援】

ママと赤ちゃんのふれあい広場

1歳未満の赤ちゃんとママを対象に、手遊び歌や絵本の紹介、子育て中に役立つ情報をお伝えする会を開いています。

詳細は、対象の方にハガキなどでお知らせします。

◆参加者募集

男性のための栄養教室

※予約制
12月12日(金)
午前10時～午後1時

場 総合保健福祉センター
定 18人（先着順）
費 500円

持 エプロン・三角巾・食器用ふきん・筆記用具

11月28日(金)
愛の献血にご協力ください
血液を必要とする患者さんのために、1人でも多くの方のご協力をお待ちしています。

11月4日(火)
場 市役所ロビー
午前10時～11時45分
午後1時～4時

なお、200ml献血をして4週間、400ml献血をして12週間（女性16週間）の方、年間総献血量（男性1200ml、女性800ml以内）を超えている方は、次回に願います。

献血カードをお持ちの方は、献血可能日をご確認ください。

また、問診などにより献血をご遠慮いただく場合があります。

すくすく相談※予約制
保健師・栄養士・歯科衛生士が、育児に関するさまざまな相談に応じています。相談は無料です。

11月17日(月)
場 総合保健福祉センター
午後1時30分～3時

対 1歳6カ月未満のお子さんとその保護者
持 母子健康手帳、バスタオル
場 総合病院国保旭中央病院
らのお知らせ
国では、病院の機能分化を推進しており、当院のよ

うな500床以上の病院は、紹介患者を中心に診療を行うよう求められています。

このため、国保旭中央病院でも初診で受診される方へ紹介状の持参をお願いしています。

特に整形外科では、初診の受け付けは「紹介状」をお持ちの方のみ（旭市民を除く）となります。

初診で受診される場合には、必ず紹介状をお持ちください。

問 総合病院国保旭中央病院
☎ 0479-63111

リウマチ医療講演会
11月16日(日)
午後2時～4時

場 佐倉コミュニティセンター
内 関節リウマチの症状と治療ほか

定 先着40人（申込不要）
問 日本リウマチの会千葉支部
☎ 234-5230

市 市の公共施設の一室を子育て親子の交流の場として開放しています

○総合保健福祉センター開放日
11月4日(火)・10日(月)・25日(火)

○スポーツプラザ開放日
11月14日(金)・26日(水)・28日(金)

〈開放時間〉 午前9時～午後4時
〈使用の注意事項〉
○特定の団体のみでの使用はできません。
○事故やケガなどには十分注意してください。

問 児童家庭課 ☎443-1693

市 市の公共施設の一室を子育て親子の交流の場として開放しています