

7月

# 保健センターからの お知らせ



▶会場：保健センター

▶問い合わせ：役場 健康推進課 ☎385-2111

## 予防接種

午後1時～2時20分(受付)  
午後1時30分～2時30分(接種時間)  
■ツベルクリン反応検査  
7月7日(月)  
対象…生後3か月～48か月のお子さん  
■BCG 7月9日(水)  
対象…ツベルクリン接種後、48時間後(翌々日)に判定を受け、陰性(-)の人はBCGを接種  
※接種後28日間は、他の予防接種はできません。

## 発達相談

7月25日(金) 午前10時～11時  
会場…横越町児童館  
相談員が言葉の発達等の相談に応じます。

## 献血

7月14日(月)  
午前9時30分～11時30分  
会場…横越町役場



## 心の健康相談

◆日時 7月24日(木) 午後2時～4時 ◆会場 保健センター  
◆担当者 精神科専門医、精神保健相談員  
気持ちが落ちつかずイライラする、自分の性格に悩んだり、対人関係がうまくいかない、夜よく寝られず食欲もない、障害者の入院・通院治療の相談、その他精神保健に関する相談に応じます。  
相談を希望される方は、必ず健康推進課(☎385-2111 内線135)へ電話でお申し込みください。事前に申し込みしていないと、相談を受けられません。相談は無料で、秘密は厳守します。

## 乳幼児健診

午後1時～1時30分(受付)  
■乳児健診 7月23日(水)  
対象…14年7月・12月/15年4月生  
■3歳児健診 7月28日(月)  
対象…12年6月・7月生  
■幼児歯科健診 7月8日(火)  
対象…11年1月・7月/12年1月  
13年1月/13年7月生  
-----  
午前9時30分～9時45分(受付)  
■2歳児健診 7月10日(木)  
対象…13年6月・7月生

## 子育て広場

7月15日(火)・22日(火)  
8月5日(火)  
午前9時30分～11時  
子育ての悩みを一人で抱えこまず、保健師等と話し合ひましょう。

## 健康相談

7月8日(火)・8月6日(水)  
午前9時30分～11時  
血圧・体脂肪測定等で健康の確認をしたり、健康づくりプランを相談したりします。また、病気等で心配のある人の相談に応じます。

## 母子健康手帳交付

7月15日(火)  
午後1時～1時30分(受付)  
持参する物…妊娠届出書、印鑑、健康保険証、口座番号(医療費振込の為)  
※歯科健診があります。  
ご都合のつかない方は、健康推進課窓口にて交付しています(事前にご連絡をお願いします)。その場合、歯科健診はありません。

## 母親学級

8月5日(火)  
午後1時～1時30分(受付)  
対象…平成15年7月～10月に出産予定の方

## 離乳食講習会

7月28日(月)  
午前9時30分～9時45分(受付)  
対象…15年2月・3月生

## 7月の休日当番医院

日	当番医院	電話番号
6	源昌医院 (亀田町向陽1)	382-7660
13	佐藤内科医院 (亀田町諏訪3)	381-6616
20	みどり町内科 (亀田町緑町2)	382-5225
21	富樫耳鼻科 (亀田町四ツ興野1)	381-7373
27	片桐医院 (亀田町水道町1)	381-3320
8/3	おおむら内科 (亀田町四ツ興野2)	381-2121

◎次の医院は、医師在院のときは、緊急を要する診療に応じます。  
・亀田第一病院(亀田町西町2) ☎382-3111  
・佐藤医院(亀田町下早通) ☎381-2878

# ほくも わたしも キラリツ子

このコーナーでは、3歳児健診で、むし歯のなかったお子さんと保護者の方を紹介しています。



山田 真美ちゃん(木津工職) 久恵さん



柄沢 嵐ちゃん(うぐいす2) ちあきさん



風間 豪人ちゃん(中央2) 由佳子さん



石塚 優菜ちゃん(中央2) 紘子さん

健康84  
シリーズ

## 糖尿病

Part2

病気を放置すると  
失明の危険も…

基本健診や人間ドックの結果、「血糖値が高い」と言われたことはありませんか？  
この「血糖値」というのは、文字どおり血液中の糖分の量を示していて、糖尿病の危険を知らせる貴重な値です。  
『血糖値』はどのように調べるのでしょうか？  
基本健診の血液検査では、血糖とHbA1c(ヘモグロビンエワンシー)を調べます。  
血糖値：採血した時の血液中の糖分の量です。食後は高くなるため、食事の時間を考慮しますが、



五十嵐 悠太ちゃん(いばら野1) 一美さん



武蔵 愛美ちゃん(中央2) 智嘉子さん

このみでは判定は不十分です。HbA1c：過去1～2か月の間の血糖値の平均を表します。これは食事の時間に影響されなため信頼性の高い検査です。  
『血糖値が高い』状態がなぜ起きるのでしょうか？  
インスリンというホルモンが血糖値を下げる働きをしています。何らかの原因でインスリンが減ったり、働きが弱くなったりするために血糖値が高くなるのです。この原因としては、遺伝的素因・肥満・加齢・運動不足・過食などが言われています。



加藤 結ちゃん(茜ヶ丘) 芳枝さん



井関 真優ちゃん(川柳町5) 真美さん

### 「血糖値が高い」状態を放置すると…

血液中の糖が高くなると、尿に糖があふれだします。この時、糖と一緒に水分も尿中に失われるので、のどの渇きがおこり、そのため多飲となり、頻尿が起きます。また、糖尿病が問題になっていく最も大きな原因は、血糖値が高い状態が続くと、大小の血管が詰まったり、もろくなったりして、全身の臓器に様々な合併症を引き起こすからです。  
特に気をつけなければならぬのは、三大合併症といって、糖尿病性網膜症(失明の原因の

### 「血糖値が高い」状態を放置すると…

基本は、「適正なカロリーとバランスのとれた食事」と「適度な運動」です。まずは、ご自分の生活習慣のどこを改善したら良いかを考え、できるものから取り組みましょう。  
そのためのお手伝いとして、町では糖尿病指導会(詳細は右の表)と、9月から4回コースの糖尿病教室を開催します(内容は8月号に掲載)。  
健康な生活を送るために、どうぞご参加ください。

### 糖尿病指導会を開催します

従来の基本健診の結果指導会は廃止し、今年から『糖尿病の疑いあり』と判定された方のみを対象に指導会を実施します。  
日程等については、7月中旬に個別通知しますので、ぜひご出席ください。  
『糖尿病の疑いなし』の方へは、8月中旬に結果を郵送します。

### 介護サービスや介護保険の相談窓口

介護サービスや介護保険について苦情や相談がある場合、お気軽にお問い合わせください。  
○横越町役場 健康推進課(中央1-1-1) ☎025-385-2111  
○横越町在宅介護支援センター(中央1-1-2) ☎025-385-5045  
○在宅介護支援センター横雲の里(阿賀野1-2-1) ☎0250-61-5555

血液の中の糖が高くなると、尿に糖があふれだします。この時、糖と一緒に水分も尿中に失われるので、のどの渇きがおこり、そのため多飲となり、頻尿が起きます。また、糖尿病が問題になっていく最も大きな原因は、血糖値が高い状態が続くと、大小の血管が詰まったり、もろくなったりして、全身の臓器に様々な合併症を引き起こすからです。  
特に気をつけなければならぬのは、三大合併症といって、糖尿病性網膜症(失明の原因の