

# いきいき健康 すくすく子育て 保健センターだより

## 糖尿病とは

血液中に流れる糖が増えすぎている状態（＝高血糖）を継続しているのが糖尿病です。

糖尿病予防には「糖質」「たんぱく質」「脂質」をバランス良く摂り、ビタミンやミネラルも合わせて摂ることが大切です。バランスの良い食事とは、「主食・主菜・副菜のそろった食事」のことで、糖尿病だけでなく、生活習慣病全般の予防につながります。また、食事だけでなく適度な運動をすることも必要です。

**糖尿病予防には、「1日3食」、「主食・主菜・副菜のそろったバランス食」を「腹8分目」で！**



## 食事のリズムを作ろう

食事をすると血糖値が上昇し、約3時間かけて元の血糖値に戻ります。1日3回の規則的な食事を心がけ、血糖値を安定させましょう！

**※保健センターでは、保健師や管理栄養士による健康相談を行っています。お気軽にご連絡ください。**

### BCG集団予防接種について

対象者を次の通りに限定して行います。対象の方には、受付時間等を個別通知いたします。

11月26日(木)	令和2年4月12日～5月12日生まれ
12月22日(火)	令和2年5月13日～6月10日生まれ

会場：秩父保健センター

### 高齢者インフルエンザ予防接種の費用を補助します

対象：秩父市に住民登録のある①65歳以上の方、②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器または免疫の機能に身体障害者手帳1級の障がいのある方  
補助対象期間：10月1日(木)～12月31日(木)

**補助料金：1,200円（医療機関窓口での支払いが無料になります）** 早めに接種されることをお勧めします。

### 健康マイレージクイズ ヒント：市報10月号

#### ①がんを予防するための生活習慣で正しいものはどれですか？

- (1) ストレスになるので禁煙をしない
- (2) 熱いものは熱いうちに食べる
- (3) 身体を動かすことを習慣にする

#### ②がんについて当てはまる言葉は？

【ア】人に1人ががんになり、【イ】人に1人ががんで亡くなっています。がんは、誰もがかかる可能性のある身近な病気です。がん治療の決め手は【ウ】です。そのため、がん検診を受けましょう！

※ポイント付与の窓口は各保健センターです。

回答欄	①	②ア	②イ	②ウ

10月号健康マイレージクイズ回答

① (1) (3)    ② (ア) 上昇 (イ) 低下

### 子育て世代包括支援センターからのお知らせ

1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査は、健康カレンダーでお知らせした対象と異なります。

#### ○1歳6か月児健康診査

12月24日(木)	平成31年3月生まれ
-----------	------------

#### ○3歳児健康診査

12月10日(木)	平成29年6月生まれ
12月17日(木)	平成29年7月生まれ

※4か月児健康診査、10か月児健康診査は健康カレンダーP. 8の対象と同じです。

※乳幼児健康診査にお越しの際は、母子健康手帳、健康診査アンケート、バスタオル1枚をお持ちください。

○令和2年度の2歳児歯科健康診査は中止となりました。

#### ○「子育て支援アプリちちぶっこ」

スマホで予防接種、乳幼児健診、子育て情報などをチェックできるサービスが始まりました。ぜひ登録をしてご利用ください。



保健センター事業の詳細については秩父市健康カレンダーをご覧ください。

お持ちでない方はお近くの保健センターへお問い合わせいただくか、**QR**をご覧ください。



健康カレンダー



秩父市