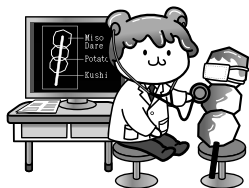


# ほけんセンターだより

「やや高め」の血糖値、そのままにしていませんか？

## 糖尿病の大きな原因



加齢  
家族歴

肥満・食事  
運動量の不足



### 本当は怖い！糖尿病

糖尿病は、血液中に糖が多い状態が続く病気です。糖尿病の初期は自覚症状がほとんどなく、そのまま放置してしまうと血管を傷つけ、眼・腎臓・神経などに合併症を引き起こします。初期のうちから適切な治療、血糖コントロールをすることで合併症を防ぐことができます。早期発見、重症化予防のために定期的に健診を受け、血糖値が「やや高め」のうちに早めに医療機関を受診し、食事や運動などの生活習慣の見直しをすることが大切です。

## Information

詳細はこちら



健康  
カレンダー



秩父市  
HP



ママ、パパ応援

子育て支援アプリ  
ちちぶっこ



## ○新型コロナワクチン接種の予約について

ワクチン接種（1回目）を希望し、事情でまだ予約できていない方は、コールセンターまたはLINEでご予約ください。なお、これから接種を希望される12歳になる方は、郵送する接種券に同封されるお知らせをご覧ください。また、キャンセル等によりワクチン接種（2回目）が予約できていない方で、接種を希望される場合は、秩父保健センター（☎22-0648）へお問い合わせください。

### 予防接種

#### 大人の風しん抗体検査・予防接種のお知らせ

風しんの予防接種は、現在、予防接種法に基づき実施していますが、公的な接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性は、抗体保有率が他の世代に比べて低くなっています。

生年月日が該当する方には、無料クーポン券を郵送しています。有効期限は、令和4年3月31日までになります。検査を受けていない方は、早めにお受けください。

### 子育て世代包括支援センター

#### 第2子、第3子の誕生と親子のかかわり



下の子の誕生に伴い、上の子が赤ちゃん返りをするのは珍しくありません。赤ちゃん返りは、大好きなママを取り戻すために「自分はまだ手がかかるから、もっとかまって！」というサインです。下の子と同じ対応を求めてきた時は「本当は自分でできるけどママにやってほしいんだね」と上の子の気持ちを代弁してあげ、下の子の対応を優先した後は「待っていてくれてありがとう」と上の子を認めてあげましょう。上の子と一緒に下の子のお世話をするのもよいでしょう。

### 健康マイレージクイズ

ヒント：市報10月号

乳がんに関連することで、正しいものに○、誤っているものに×をつけてください。

- ①乳がんは早く発見し適切な治療をすることで90%以上は治ると言われている。
- ②乳がんは80歳代をピークに発症する。
- ③定期的に乳がん検診を受けなくてもよい。
- ④乳がんの治療は昔のままで進歩していない。

#### 【回答欄】

①	②	③	④

※ポイント付与の窓口は、各保健センターです。

### 献血とき



①12月21日(火) 14:00~15:30

②12月23日(木) 9:30~10:30

※変更もありますので事前に確認をお願いします。

### ところ（主催団体）

①埼玉県秩父県土整備事務所

②埼玉県秩父地方庁舎