

健康づくり

高齢者肺炎球菌予防接種費用の助成を実施しています

対象年齢 70歳以上の町民

接種医療機関 クリニックきよ里

助成金額 接種費用の2分の1

(上限4,000円)

申込み方法 クリニックきよ里(2513005)に直接申し込みください。なお、入院等でクリニックきよ里で接種できない方は、保健センターまでご連絡ください。

思春期相談・こころの健康相談のご案内

●思春期相談 10月24日(水) 午後3時～午後5時

●こころの健康相談 11月2日(金) 午後1時30分～午後3時30分

場所 網走保健所

※事前に申込みが必要です

申込み先

網走保健所 子ども・保健推進課

☎0152-41-0697



子育て情報

子育て支援センターの行事をお知らせします

●札幌親子遊びの広場

日時 10月17日(水)午前10時～

内容 手遊び・リズム遊び・パネルシアター・季節の製作など

場所 札幌保育所

*緑や札幌にお住まいの方、また札幌に行つて遊んでみたい親子の方、親子遊びや、子育てのお話をして楽しみませんか。



●『親子で楽しむ簡単クッキング』

日時 10月24日(水)午前9時30分～

内容 「カップ寿し」「パンパフェ」

お子さんと楽しく飾りつけ

対象 就学前のお子さんと保護者

場所 保健センター ホール

材料費 実費(当日徴収)

持ち物 エプロン・タッパ・おしぼりなど

申込み 10月19日(金)まで

保健福祉課保育・子育てグループ

子育て支援センター(清里保育所内)

☎25-3192

特定健診を受けてみませんか

特定健診とは、糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として、メタボリックシンドローム該当者や予備群を減少させるための特定保健指導を必要とする方を的確に抽出するための健診です。

日本人は糖尿病になりやすい

日本を含む東アジアの人は、栄養を少しでも脂肪として蓄えようとする体質、肥満遺伝子(節約遺伝子)を持つている割合が多く、インスリンの分泌量は欧米人の約35～50%とされています。このため、現代では欧米化した食生活と運動不足のため糖尿病が急増しています。日本人に多い糖尿病は、2型糖尿病といわれるものです。2型糖尿病とは、インスリン分泌が低下し、内臓脂肪の蓄積などでインスリンが効きづらく糖代謝が悪化します。

両親ともに2型糖尿病の場合は、子どもが2型糖尿病になる可能性は2人に1人、片親が50歳前に糖尿病を発症した場合は、7人に1人が糖尿病になる可能性があります。

性があります。また、遺伝以外に糖尿病になりやすい生活習慣を続けていくと糖尿病になる可能性が高くなります。糖尿病になりやすい生活習慣を改善するとともに、血液検査で糖代謝は正常か、糖尿病になる危険はないか調べるのが大切です。

町民は糖尿病の人が多い？

清里町の国民健康保険の被保険者で平成24年6月に医療機関を受診した方のうち、165人が糖尿病でした。この人数は国民健康保険被保険者の約10.5%と多くの割合を占めています。特に、男性は30～40歳代の方が多く、女性に比べて若い年代から糖尿病で治療を開始しています。

糖尿病が進行すると様々な合併症を起します。これにより足を切断することになったり、腎不全になり人工透析を受けなければならなくなります。

糖尿病を予防するために12月7日、8日に特定健診がありますので、この機会にぜひ特定健診を受けてみませんか。

保健師から見た

町民に糖尿病が多い理由

- ①外出は車を利用しほとんど歩かないため、日常生活で消費するエネルギー量が少ない。
- ②おやつに、菓子パンなど砂糖の入った高カロリーの物を食べている。
- ③運動量が減る冬でも夏と食べる量が同じか、宴会が続き冬期間の方がエネルギーを摂っている。
- ④料理は大皿盛りで自分がどのくらい食べているかわからない。
- ⑤良く噛まない早食いの人が多い。
- ⑥ジュースやスポーツドリンク、缶コーヒーを箱買いし、なんとなく1日に何本も飲んでいる。
- ⑦料理に砂糖を使うことが多い。
- ⑧テレビを見ながらなんとなくおやつを食べ、お酒を飲んでいる。

