

## ◆乳幼児健診日程◆

	日付・受付時間	会場	対象
4か月児健診	12月3日(木) 13:15~13:30	市民会館	令和2年7月生まれ
10か月児健診	12月3日(木) 13:30~13:45	市民会館	令和2年2月生まれ
1歳6か月児健診	12月10日(木) 13:15~13:30	市民会館	令和元年5月、6月生まれ
5歳児健診	12月24日(木) 13:15~13:30	市民会館	平成27年9月、10月生まれ

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、延期することがあります。その際は個別に通知します。



- ※ 子どもの体調の悪い場合は延期しましょう。
- ※ 母子健康手帳を忘れずに。
- ※ 健診案内時に同封している問診票を事前に記入してお持ちください。

## ◆今年度(令和2年度)受けられなかった方必見！ 特定健診を受診するラストチャンスです！◆

### ◀巡回型健診日程(1月分)▶

受診を希望される方は、**必ずご予約**のうえお越しください。また、当日は**マスク**をご着用ください。

実施日	実施場所 受付時間	特定 健診	胸部 レント ゲン	胃 がん	子宮 がん	大腸 がん	骨密度	乳がん	
								マンモ	超音波
1月24日 (日)	市民会館 9:00~11:00	○	○	○	○	○	○	○	○

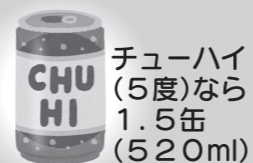
新型コロナウイルス感染拡大予防のため、延期することがあります。その際は個別に通知します。

- ※ 特定健診を受診される方は、必ず、**受診券・保険証**をお持ちください。
- ※ 特定健診・胃がん検診を受診される方は、前日の夜9時以降、検診日の朝を含め何も食べられませんが、検査2時間前までは、コップ2杯程度の水は飲んで構いません。疾患による薬の服用は、検査の2時間前までに水または白湯で済ませてください。たばこも吸わないでください。
- 対象年齢や個人負担金・注意事項に関しては、健康推進課までお問い合わせください。

年末年始には、お酒を飲む機会が増える方も多いのではないのでしょうか？

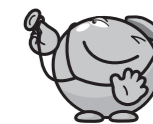
適量の範囲でお酒を楽しみましょう♪また、おつまみは津久見のおいしいお魚を使ったお刺身や、野菜類、この季節はおでんなどもおすすめです。

### 【飲酒量のめやす】



●問い合わせ先 / 健康推進課 ☎82-9523

# 保健だより -No.290-



## ◆無料「歯周病検診」はお済みですか？◆

津久見市では、歯の喪失と生活習慣病の悪化を防ぐために、無料「歯周病検診」を実施しています。対象の方には6月にご案内の通知を郵送しています(通知を紛失された方でも年齢確認で受けることができます)。

この機会に検診を受けて、お口の中から健康を目指しましょう！

### 【対象者】

今年度(R2.4.2~R3.4.1)40歳、50歳、60歳、70歳になる方  
※誕生日を迎える前でも、期間中であれば1回限り実施できます。

### 【有効期限】

令和3年2月28日まで

### 【持っていくもの】

住所と年齢の確認できるもの(保険証や免許証等)

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
秋岡デンタルクリニック	82-8228	近藤中央歯科	82-8148
上杉歯科医院	82-8420	立川和人歯科医院	82-8668
加納歯科医院	83-5756	つかもと歯科医院	85-1182
川野歯科医院	82-5354	増村歯科医院	82-9288
近藤歯科医院	82-2430		

※受けられる場合は、必ず事前予約をしてください

## 健康コラム ~糖尿病の知識チェック~

欧米では糖尿病の患者の多くは、BMI(身長と体重から求める国際的な体格の判定方法: BMI = 体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)})が29から30以上であるのに対して、日本人の患者の多くはBMIが23前後であることが分かっています。

つまり日本の糖尿病患者は必ずしも太っているわけではないのです。

肥満がなくても血糖値の高い人はいくらでもいるため、体重だけで「自分はそれほど重症な糖尿病ではない」と考えるのは間違いです。

### ◆◇なぜ日本人は、肥満は少ないのに、糖尿病になる比率が高い？◆◇

理由の一つに、すい臓からのインスリン分泌能力が欧米人より低いことが挙げられます。そのため、糖尿病を適切に診断するには、血糖値や尿糖の検査だけでなくHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)※の測定やブドウ糖負荷試験も重要です。

※HbA1c: 過去1か月間の血糖値の状況を反映する。

### 血糖値を下げるには砂糖を我慢すればいい？

砂糖だけでなく、適正な摂取量を守り、栄養バランスを整えた食事が大切です。ただし、ごはんやパン、果物、揚げもの、清涼飲料水、アルコール飲料など血糖値を上げやすい食品のとりすぎには注意が必要です。

### 糖尿病になっても薬を飲めば治る？

最近、糖尿病の新薬も登場していますが、過食、運動不足、過度のストレス、睡眠障害といった生活習慣を改善しなければ、薬物療法の治療効果は十分に得られません。