

# こんにちは 保健師 です

## 糖尿病について～生活の工夫編

先月は、糖尿病とは、食べ過ぎや太りすぎ、運動不足、ストレスなどが原因でインシュリンというホルモンの需要と供給のバランスが崩れることによって起こる血管の病気であることをお話ししました。

そこで今月は糖尿病を予防・改善するための生活の工夫についてお話ししたいと思います。

糖尿病かどうかを判定するには血糖値が目安になります。皆さんは、自分の血糖値がどれくらいあるか知っていますか。まずは、自分の血糖が高いかどうか確認してみましょう。

### ♪空腹時血糖値

- 110mg/dl以下 . . . 正常
- 111～139mg/dl . . . 境界型糖尿病
- 140mg/dl以上 . . . 糖尿病

### ♪ヘモグロビンA1c (1～2カ月の平均的な血糖値)

- 5.4%以下 . . . 良い
- 5.5%以上 . . . 生活改善が必要

血糖値が正常より少しでも高い場合は要注意です！下記のポイントに留意して生活を見直して見ましょう。

#### ①太っているなら減量スタート！

肥満はエネルギーを取りすぎているという他にも、インスリンの働きを鈍くしてしまうので、糖尿病になる危険因子を2重に持っています。

太っているという自覚のある方は少しずつ減量を始めましょう。

#### ②生活の中に運動を！

適度な運動は肥満の解消だけではなく、インスリンの働きを良くするので、糖尿病の予防には効果的です。汗が軽くにじむ程度の運動を20分以上続けることが大切です。まずは歩くことから始めてみましょう。

#### ③食事コントロールこそ、予防のかなめ！

糖尿病の予防には食事はとても大切です。食事については来月詳しくお話ししますので、楽しみに！

## 高血圧予防料理教室

テーマ「香りは調味の名脇役」

自分が高血圧の方や家族が高血圧の方はもちろん、健康や料理に関心がある方などご参加ください。

- 日時／12月2日(金) 午前10時30分～午後12時30分
- 会場／すこやか健康センター
- 内容／うす味料理の調理実習・試食
- ▶申込み・問合せ先／すこやか健康センター内

# 保健

すこやか健康センター  
☎ 62-6020

## 12月の保健カレンダー

実施日	保健事業名	受付・実施時間	会場
5日(月)	莓くらぶ(育児教室)	9:30～11:30	すこやか健康センター
6日(火)	あいあいサークル (乳幼児育児相談)	9:45～11:15	
8日(水)	3歳児健診	13:30～14:00受付	
14日(水)	フッ素塗布	12:30～13:00受付	
20日(火)	あいあいサークル (乳幼児育児相談)	9:45～11:15	
22日(木)	乳児健診	14:00～受付	
26日(月)	莓くらぶ(育児教室)	9:30～11:30	

## 健康相談 12月19日(月)

実施時間	会場
10:00～11:30 13:00～15:00	川北老人福祉センター すこやか健康センター
内容：健康相談、栄養指導、血圧測定、軽い運動など、健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。	

## 温泉活用健康増進事業

### レクリエーションの効果

外出する機会の少ない高齢者のための健康教室で、今回は町の保健師によるレクリエーションと健康相談を行います。気軽に楽しみながらできますので多数ご参加ください。

- ▶日時／12月20日(火) 午後1時30分から
- ▶会場／サンセットプラザはほる(浴室・休憩室)
- ▶参加料／入浴料550円(回数券・割引券使用可)  
※健康ドリンクのサービス有り
- ▶参加資格／65歳以上で温泉入浴に支障の無い方
- ▶参加申込／期 限：12月13日(期日厳守)  
申込先：すこやか健康センター

### ◎バスを無料運行します

栄町南団地バス停前	午後1時00分出发
栄町団地バス停前(旧道立病院)	1時03分
東出商店前(幸町)	1時06分
道新羽幌支局前(南5の6)	1時10分
羽幌ターミナル前(旧駅)	1時13分
喫茶店イフ前(南大通3)	1時16分
朝日生命前(南大通1)	1時20分

## おやこの食育教室

テーマ「おすしでパーティー！メリークリスマス」

子どもにとって家族と囲む食卓は、会話を楽しみながら食事を楽しむなかで、バランスのよい食べ方や、食事のマナーなど適切な食習慣（食育）を身につけるよい機会です。

食生活改善推進員と一緒に調理をとおして「食育」について親子で体験してみましょう。

- 日時／12月18日(日) 午前10時30分～午後1時30分
- 会場／すこやか健康センター（栄養指導室）
- 内容／食育の話、調理実習（すしオードブル・手羽元のコーラ煮・野菜とハムの玉子巻き・焼きリンゴ）、試食
- 対象／小学生と親（またはそれにかわる保護者）  
※お子さんだけの参加でもかまいません。
- 参加費／一人300円
- ▶申込み・問合せ先／すこやか健康センター  
○申込み締切りは12月9日です。（定員30人）

## 平成18年4月1日より「麻しん」と「風しん」の2回接種制度が導入されます

麻しん・風しん予防接種は、「麻しんワクチン」「風しんワクチン」の接種をそれぞれ1回ずつ行なっていますが、平成18年4月1日から法律の改正により、「麻しん風しん混合ワクチン」を2回接種することが義務づけられます。現在、麻しん・風しんどちらか一方だけ接種済みの人は、必ず3月末までにもう一方の接種を済ませてください。

区 分	改正前（平成18年3月31日まで）	改正後（平成18年4月1日から）
接種対象年齢	1歳から7歳半までの間	1期：1歳から2歳まで 2期：5歳以上7歳未満で小学校就学前1年間（幼稚園の年長クラスに相当する期間）
接種方法	麻しんワクチン、風しんワクチンをそれぞれ1回ずつ接種する 麻しんワクチンを接種後、4週の間隔をあけて風しんワクチンを接種	1期：麻しん風しん混合ワクチンを1回接種 2期：麻しん風しん混合ワクチンを1回接種

平成18年3月31日までにどちらか一方が接種済みであり、平成18年4月1日以降に、もう一方のワクチン接種を希望する場合は、任意接種（有料）となります。

### ■平成18年4月1日以降の接種対象者

平成18年3月31日までの接種歴・病歴	平成18年4月1日以降の麻しん風しん予防接種	
	第1期	第2期
「麻しんワクチンのみ接種済み」又は「麻しんにかかったことがある」	麻しん風しんワクチンは接種できません 風しんワクチンを接種する場合は、任意接種（有料）となります	
「風しんワクチンのみ接種済み」又は「風しんにかかったことがある」	麻しん風しんワクチンは接種できません 麻しんワクチンを接種する場合は、任意接種（有料）となります	
「麻しん・風しんともに接種済み」	接種の必要はありません（麻しん風しんの接種は完了です）	
「麻しん・風しんともに未接種」	麻しん風しん混合ワクチンを1回接種	麻しん風しん混合ワクチンを1回接種

【注意】麻しんや風しんは乳幼児早期にかかってしまうことが多いため、麻しんと風しんの予防接種は、お母さんの免疫がなくなる生後12カ月以降なるべく早期に接種することが、お子さま自身の予防だけでなく社会全体の感染症のまん延防止のため大変重要です。今現在、麻しん及び風しんの予防接種対象者で、まだ接種されていないお子さんがいらっしゃる保護者の方は、かかりつけ医とよく相談し、早期に接種することをお勧めします。

予防接種は、毎週水曜日に道立羽幌病院で実施しています。事前に予約が必要となりますので、希望される方は福祉課保健係（すこやか健康センター内 ☎62-6020）までご連絡ください。