健康インフォメーション

Health Information

子どもの予防接種はこちら

★★★ 2月の保健センター 行事・健診 ★★★

	日／曜	受付時間	備考
離乳食前期講習会 （ごっくんクラス）	3日㈫	郵送される個別通知をご確認ください。	対象：令和７年９月～10月生まれの子を持つ保護者 内容：離乳食についての講話 申込み：１月26日㈪～30日㈮ 定員20人　＊先着順
離乳食後期講習会 （かみかみクラス）	20日㈮	郵送される個別通知をご確認ください。	対象：令和７年５月生まれの子を持つ保護者 内容：離乳食についての講話
４か月児健診 （令和７年９月10日～10月12日生）	12日㈭	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：身体測定、内科健診、個別相談、絵本の紹介
１歳６か月児健診 （令和６年７月２日～８月２日生）	18日㈬	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：身体測定、内科・歯科健診、フッ化物塗布、個別相談
２歳児歯科健診 （令和５年12月21日～令和６年１月27日生）	24日㈫	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：歯科健診、歯みがき指導、フッ化物塗布、個別相談
３歳児健診 （令和４年９月２日～10月４日生）	19日㈭	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：尿検査、屈折検査、身体測定、内科・歯科健診、フッ化物塗布、個別相談

＊対象者には、概ね健診日の１か月前に通知を郵送します。
＊詳細は町ホームページ、郵送される個別通知をご覧ください。

★★★ 2月の保健センター 相談 ★★★

	日／曜	受付時間	備考
母子健康手帳交付	2日㈪ 9日㈪ 16日㈪ 24日㈫	午前９時45分～10時	内容：母子健康手帳交付説明会、健診受診票交付、妊娠中の生活の話、個別相談など 持ち物：妊娠届出書　裏面に記載してある持ち物をお持ちください。 そのほか：都合の悪い人、外国籍の人はご連絡ください。
こんにちは赤ちゃん訪問	随時		対象：生後４か月未満の赤ちゃんのいる全家庭 内容：赤ちゃん訪問員（地域の先輩ママ）による、地域の子育て情報の提供・絵本のプレゼント・心配や困っていることなどの聴取（心配事には、後で保健師などが連絡し、相談に応じます）。 ＊電話連絡後に訪問（電話番号が分からない場合は、直接伺う場合もあります）。転入などで赤ちゃん訪問連絡票を出されていない人は、電話連絡をお願いします。
助産師などによる新生児等訪問相談	随時（電話予約が必要です）		対象：生後２か月未満の母子 内容：助産師または保健師の家庭訪問による個別相談、母乳に関する悩み・授乳・育児・産後の体・生活、母の気持ちなどの相談・指導
母乳相談	26日㈭	午前９時～11時	対象：生後３か月未満の母子（予約制） 内容：母乳授乳量測定、授乳相談
乳幼児健康相談	4日㈬	午前９時30分～11時	対象：乳幼児（予約不要です。受付時間内に自由にお越しください。） 内容：保健師・栄養士による、育児、健康相談
成人健康相談	随時（電話予約が必要です）		健康に関すること全般（栄養相談も含む）
わたしのからだ点検日	24日㈫	午前９時30分～10時30分	対象：満18歳以上の町民 内容：体組成計（インボディ270S）による測定、簡易結果説明

＊各種相談は、電話でも随時受け付けています。必要時には、家庭訪問指導も行います。
＊乳幼児健診、歯科健診、予防接種、母乳相談、乳幼児健康相談、離乳食講習会には、必ず母子健康手帳をお持ちください。

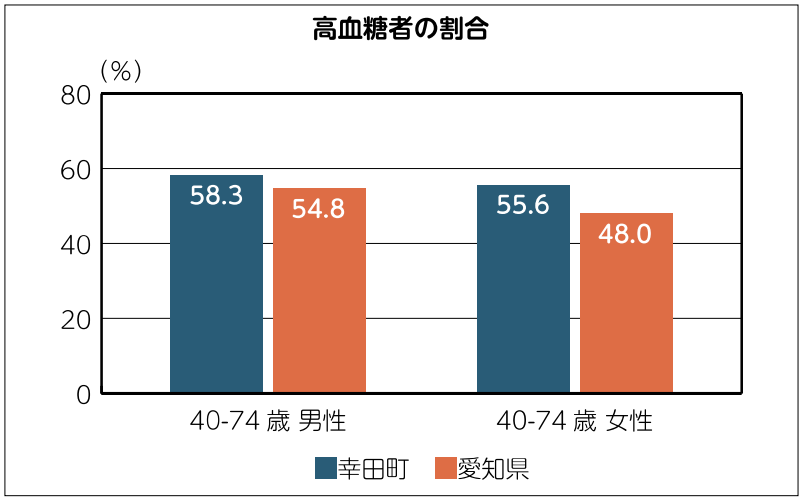
第9回 健康コラム

知ってますか？　生活習慣病

町民の死因をみると、がんや心臓に関する病気や脳血管に関する病気が多くなっています。これらは生活習慣病のひとつであり、日頃の食生活や運動習慣、喫煙、飲酒などが影響してきます。がんは生活習慣病ではないと思われがちですが、生活習慣と環境、遺伝などが複雑に作用して発症してきます。生活習慣病の中でも町民は特に糖尿病の人が多くなっています。

いつまでも自分らしくいきいきと生活していけるように、今日から生活習慣を見直してみませんか？

☆町の現状



高血糖状態が続くと**糖尿病**になってしまいます。ただ、町民の40～74歳の人は男女ともに**半数以上**が**糖尿病予備軍**または**糖尿病**になっています。

出典：幸田町「特定健診・特定保健指導情報データを活用した分析・評価」(令和３年度)

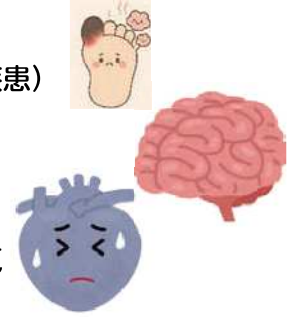
糖尿病は症状がない病気です。
しかし、糖尿病は放置するとこんなにたくさんの合併症がでてきます。

三大合併症

- し　神経の症状（手のしびれなど）
- め　目の病気
- じ　腎臓の症状

その他の合併

- え　壊疽（末梢動脈疾患）
- の　脳の血管の病気
- き　心臓の血管の病気



まずは生活習慣を見直してみましょう！生活チェックリスト

- □朝食を抜くことや夜遅くに食事をすることが多い
- □野菜をあまり食べない
- □間食が多い
- □アルコールをたくさん飲む
- □運動をあまりしない
- □１日の歩数は6,000歩以下
- □タバコを吸っている

あてはまる項目があったら、少しずつできることから生活習慣を見直しましょう！

そして年に1回健康診断は受けていますか？

令和８年度の人間ドック・がん検診の詳細は次の２月号と一緒に配布しますのでご確認ください。

問合せ　健康課 健康増進グループ(内線182)　FAX62-8217