

健康

～ひだまり通信～

いいね!

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

●健康相談

対象 市民
とき 12月5日(月)
12月19日(月)
午前9時～12時
担当 保健師

●こころの健康相談

要予約

対象 市民
とき 12月19日(月)
午後1時～3時
担当 保健師・福祉相談員

●毎月みんなでウォーキング

とき 12月7日(水)、1月4日(水) ※雨天中止
午前9時30分～10時30分
集合場所 市民体育館正面玄関横
※1月4日は、ぜんざいの振る舞いがあります。(先着30人)

●乳幼児・1歳児健康相談

対象 乳幼児・1歳児
とき 12月8日(木)
午前9時～11時30分、午後1時～2時
持ち物 母子健康手帳



●ストレッチ教室

内容 12月のテーマは「ひざ痛予防」
とき 毎週金曜日
午前9時30分～10時15分
午前10時30分～11時15分
※どちらかの時間を選んでください。

●糖尿病を予防しよう!

健診を受診されたかた、健診の結果はいかがでしたか。高血糖を放置すると、糖尿病に進行する危険があります。**高血糖と糖尿病** 食事をすると、ご飯などの炭水化物は体の中で分解されてブドウ糖になります。このブドウ糖は血液にのって全身の細胞に運ばれ、エネルギーとして使われます。

偏った生活習慣や体質などが原因で、血液中のブドウ糖(血糖)が使用されないと高血糖になります。高血糖の状態が続く、体に異常を起こした状態が糖尿病です。

糖尿病の症状 糖尿病の症状にはのどの渇きや頻尿などがありますが、自覚症状が乏しく、気づかないまま進行することが多いです。進行すると全身の血管や神経が傷つき、失明や血管障害、腎不全などさまざまな合併症を引き起こします。

●休日・夜間応急診療所の年末年始の開設

休日・夜間応急診療所は、保健福祉センターひだまりに併設されています。

年末年始の診療日・受付時間			
受付時間 診療日	午前9時30分 ～11時30分	午後1時 ～4時	午後7時30分 ～9時30分
12月29日(木)	×	×	○
30日(金)	○	○	×
31日(土)	○	○	×
1月1日(日)	○	○	×
2日(月)	○	○	×
3日(火)	○	○	×

連絡先 ☎ 25 1119(受付時間内)

診療科目 内科・小児科(担当医によっては内科のみの診療となります。受診の際に問い合わせてください)

利用にあたって

- 受付時間内にお越しください。
- 被保険者証、各種医療資格証をお持ちください。
- 診療科目以外のかた、診療時間外や重症時などに、診察を受けられる医療機関を探したいかたは三重県救急医療情報センター(☎ 25 1119)へ問い合わせてください。

また、医療ネットみえ(救急医療情報システム)で、パソコン・携帯電話などで目的に合った医療機関を探すことができます。

インターネットによる医療機関案内

URL <http://www.qq.pref.mie.jp/>

携帯電話による医療機関案内

URL <http://www.qq.pref.mie.jp/k/>

音声・ファクスによる案内(無料)

☎ 0800-100-1199

糖尿病を予防するには 糖尿病になる原因は体質や加齢などもありますが、食生活や運動など生活習慣の改善で多くは予防することができます。

【食生活】 過食を避け、1日3食規則正しく、バランスよい食生活を送るようにしましょう。血糖の急な上昇を避けるため、ゆっくり食べましょう。

【運動】 運動は血糖をエネルギーに変える能力を高めます。無理せず、長く続けられる運動をしましょう。

【禁煙】 喫煙は糖尿病を発症しやすくします。禁煙しましょう。

もし糖尿病と診断された場合は、適切な治療を中断せず受けるようにしましょう。