



町からみなさんへの大切なお知らせです。



中央公民館

TEL 565-2434

中央公民館休館のお知らせ

- 日時 1月27日(土) 午前10時30分
- 会場 中央公民館2階 和室
- 対象者 幼児(保護者同伴)
- 内容 絵本の読み聞かせ等

成人式は1月7日(日)です!

平成30年川俣町成人式を次のとおり開催します。

- 日時 1月7日(日) 午前11時開式
(午前10時30分受付開始)
- 場所 中央公民館ホール
- 内容 式典:午前11時~、記念撮影:午前11

中央公民館は、毎月第3土曜日(1月は20日)、定期清掃のため、午後5時まで休館します。図書室は終日休室です。

時30分~、祝賀パーティ:午後0時30分~

■対象 平成9年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた方

町民コナ 子供の広場-アドベンチャーラリー

2月4日(日) 午後1時30分~3時30分

フィールドビンゴ、無人ポイント、なぞなぞ、チャレンジクイズなどたのしみたくさん!

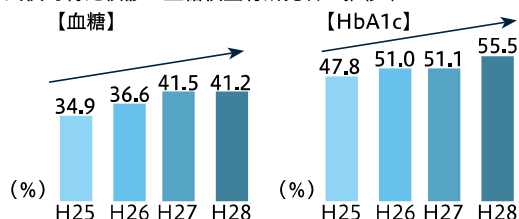
- 場所 鶴沢公民館/○先着50名
- 対象 川俣在住の小学生と保護者(未就学児も可)
- 参加無料/○申込締切1月21日(日)
- 申し込み 川俣地区育成会 会長 藤塚三清
(TEL 090-3752-0330)
- 主催 川俣地区青少年育成会

健康だより Vol.212 【健康診断の結果を生活習慣改善の見直しに役立てる】

糖尿病の合併症は「しめじ」と「こがに」!?

今回は全国的に患者数が増えている「糖尿病」がテーマです。糖尿病は、2016年の患者数が2012年から50万人増えて約1,000万人になり、予備群者も1,000万人と推計されています。

◆川俣町特定検診:血糖検査有所見者の推移◆



全国でも糖尿病患者数は増えていますが、川俣町でも同様に増加傾向がうかがえます。平成25年から28年の4年間で、空腹時血糖やHbA1c(約1か月間の血糖値の平均値)が基準値より高い方が増加しています。これは、糖尿病予備軍や糖尿病になる危険性が増加しているということです。(血糖値の基準値は99mg/dl以下、HbA1cは5.5%以下)

患者数がこれほどまでに増加してしまった糖尿病。そもそも糖尿病とは、血中のブドウ糖が多い状態のことで、運動や食事に気をつけても、この状態が続くと糖尿病と診断されます。高血糖の状態は、血管を傷つけたり、血液をドロドロにしたりして、長い時間をかけて血管をぼろぼろにしてしまうのです。また、糖尿病の合併症は、無症状のうちに進行し5年目くらいから発症します。

ホントに怖い...

合併症

しめじ



「し」は、しびれの神経障害
「め」は、目の網膜症
「じ」は、腎症

「こがに」は糖尿病の一手手前の「境界型」でも発症の確率が高い



「こ」は心筋梗塞や脳梗塞
「が」はガン
「に」は認知症

こがに

糖尿病を予防するためには、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの無駄遣いを避けることです。
①腹八分目にして食べ過ぎを防ぐ ②間食や夜食を控える ③ながら食いのだらだら食いを避ける
④適正体重を意識する ⑤野菜や海藻から食べて血糖値の上昇を緩やかにする ⑥食後に体を動かす
⑦こまめに動くなどを心がけ、糖尿病にならないように気をつけましょう!



Information

保健センター Tel 565-2279

健康チェック日とさわやか体操教室

簡単な体操を音楽や歌にあわせて行います。どの年代の方でも楽しくさわやかにできますので、体力低下の防止にぜひご参加ください。

■日時 1月10日(水) 午前9時～11時45分

■内容 身長体重、体脂肪、肺活量測定、健康相談など

※さわやか体操教室は午前10時～11時15分まで

■場所 保健センター

■講師 快フィットネス研究所

健康運動実践指導者 安田涼子先生

※次回は、2月2日(金)の開催です。

女性のミカタ健康サポートコール

予期しない妊娠や女性のからだに関する相談等、みなさんの悩みに保健師が対応します(相談無料)。

■専用コール 024-535-5615(午前9時～午後5時)

■問い合わせ 県北保健福祉事務所 Tel 534-4155

心の健康相談会のお知らせ

職場や地域社会、家庭の中でのストレスの影響で、心の悩みを抱えている方が専門医師に相談できる場です。気軽に相談してください(3日前まで要予約)。

■日時 1月11日(木) 午後1時30分～3時30分

■問い合わせ 県北保健福祉事務所障害者支援チーム

Tel 534-4300

健康普及料理教室と各地区の健康相談

健康普及料理教室

毎年、川俣町の食生活改善推進員の方に健康料理を考えていただき、保健センターや各地区公民館等で料理教室を開催しています。

■今年度のテーマ 「減塩&野菜を食べよう」

■開催予定

地区名	開催日	会場
旧町内(新中町・鉄砲町方面)	1月24日(水)	保健センター
旧町内(本町・中丁方面)	2月8日(水)	保健センター
旧町内(赤坂方面)	3月6日(水)	保健センター
鶴沢	3月1日(水)	鶴沢公民館
小神	2月16日(金)	小神公民館
福沢	1月12日(金)	保健センター
小島	3月9日(金)	小島公民館
福田(羽田地区)	1月18日(木)	福田公民館
福田(秋山地区)	1月26日(金)	福田公民館
飯坂	2月26日(月)	飯坂生活改善センター
小綱木	2月21日(水)	保健センター
大綱木	3月13日(火)	大綱木公民館
山木屋	3月2日(金)	保健センター

■時間 午前9時30分～12時30分

■会費 300円

※会場の都合で定員を設けていますので、参加希望の方は地区保健協力員さんに問い合わせください。

■健康相談

毎年1～3月にかけて各地区集会所等で、保健師による血圧測定や健康講話、健康体操等を行っています。現在日程を調整していますので、地区保健協力員さんに確認のうえ、ぜひご参加ください。定員はありません。

羽山の森美術館 こども美術展

2月4日(日)まで開催中

町内幼児・児童生徒の作品を展示します。ぜひご覧ください

羽山の森美術館 Tel 566-3367
午前10時～午後4時 月曜休館

ちびっこカレンダー 1月

会場は保健センターです。
相談・健診の際は「母子健康手帳」をお忘れなく！

日・曜	事業名	受付時間	対象(乳幼児)	内容
1月	12(金) すくすく育児相談	9:30～11:30	乳幼児と家族 どの月齢でも結構です	身体測定・育児相談
	16(火) 3～4か月児健診	13:15～14:00	29年8月22日～ 10月16日生	身体測定・内科健診・保健指導・ブックスタート等
	16(火) 9～10か月児健診	13:15～14:00	29年2月22日～ 4月16日生	身体測定・内科健診・歯みがき指導・栄養指導・保健指導等
	19(金) 3歳6か月児健診	13:15～14:00	26年7月～9月生	身体測定・内科健診・歯科健診・聴力検査・保健指導・歯みがき指導・栄養指導等