

健康だより

いまいたまちゃん

特に記載のあるものを除き、健康だよりの申し込み・問い合わせは**6月7日(月)**から電話で健康推進課へ(土・日曜日、祝日を除く8時30分～17時)。

場所は健康センター(〒206-0011 関戸4-19-5)。健康推進課(健康センター)☎(376)9111、☎(371)1235。

休日医科・歯科診療など

◆診療機関の案内(24時間体制で実施)

◆消防庁救急相談センター #7119(携帯電話・PHS・プッシュ回線)ダイヤル回線☎042(521)2323

◆東京都医療機関案内サービス“ひまわり” ☎03(5272)0303

◆急患テレホンセンター(多摩消防署内) ☎042(375)9999

◆休日診療当番医(医科)

●来院される前に必ず電話で予約してください

●急病人に限ります

●健康保険証・乳幼児医療証などをご持参ください

●必ず時間内のご連絡・ご来院をお願いします

時9時～17時☎当番医は、都合により変更の場合あり

診療日	医療機関名	所在地	電話番号
6/6(日)	あべ多摩センター内科	鶴牧1-22-2	(373)7755
6/13(日)	布施川医院	落川1329	(373)5858
6/20(日)	鈴木内科胃腸科	永山5-4-10	(371)2760

◆子ども準夜診療所(健康センター内)＝小児科

※子どもの急病にはまずこの診療所にご連絡ください

受19時～21時45分☎☎(375)0909

◆休日歯科応急診療所(健康センター内)＝歯科

受日曜日・祝日の9時～15時30分☎来院前に必ず電話で予約してください☎☎(376)8009

摂食嚥下機能診療

食事中心むせる・唾液が口にたまるなど、飲食に困難を感じ始めたら要注意。誤嚥性肺炎・窒息・低栄養・脱水などを起こしやすくなります。

☎6月10日(木)14時30分～16時30分☎保険診療の自己負担分☎歯科診査・食事状況の診察☎健康保険証・飲食物☎要予約

検診・相談など

感染症予防のため、検診会場などでは、手指の消毒や換気などの対応をしています。当日は、家庭で検温し、発熱・体調不良の場合は、来所を見合わせてください。

◆パパママ学級(両親学級)

☎7月7日・14日各水曜日13時～15時15分、10日(土)9時15分～11時30分。1学級3日制☎初めてのお子さんを迎えるママとパパ☎各12組(申し込み先着順)☎一人での参加可。安定した時期に参加を

◆育児相談

☎7月2日(金)9時5分～10時10分☎身体計測・育児相談・栄養相談など☎要申し込み

◆がん検診

①胃がん検診(内視鏡)

☎8月1日(日)～9月30日(木)☎指定医療機関☎300人☎¥2,500円☎問診・内視鏡検査(経鼻を選択できる医療機関あり)☎胃の病気の治療中または経過観察中の方などは対象外となる場合あり

②胃がん検診(バリウム)

☎8月7日(土)・10日(火)・12日(木)、9月27日(月)☎午前中☎健康センター☎定45人☎¥900円☎問診・胃部X線撮影

③肺がん検診

☎8月7日(土)・10日(火)・12日(木)、9月27日(月)☎午前中☎健康センター☎定80人☎¥700円☎質問・胸部X線撮影・喀痰細胞診検査☎50歳以上の方は申込時に喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)・アスベストの

作業歴について該当の有無を記載

(共通事項)

☎市内在住で①50歳以上②③40歳以上☎胃がん(バリウム)・肺がん検診の同日受診可。対象は令和4年3月31日時点の年齢。応募者多数の場合は抽選。申し込み結果は7月中旬ごろ郵送予定。必要事項の記載がない場合や当日の体調などにより検診できない場合あり。はがきは1人1枚。胃がん・肺がん検診の両方を申し込む場合も1枚。高度難聴の方はその旨とファクシミリ番号も記入。①②はどちらか1つ。令和2年度に①を受診した方は①②は受診不可。詳細は公式ホームページ参照または要問い合わせ☎6月15日(火)必着の、公式ホームページのインターネット手続きまたははがきで、「(①～③の希望する検診名)申込」・検診希望日(第3希望まで)・①を希望する場合は(不要)・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・電話番号・生活保護を受給中の方は☎と記入し、健康推進課へ

健康づくり推進員から

(共通事項)

☎各20人(申し込み先着順)☎運動できる服装で。要申し込み

◆ヨガ体験講座～ヨガでコロナに負けない体づくりをしよう!～

☎6月21日(月)10時～12時☎大栗川・かるがも館ホール☎ヨガの講話と実技☎河野郁江氏(多摩市スポーツリーダー)☎スポーツタオル・ヨガマット(貸し出しあり)・飲み物☎和田・愛宕・東寺方・落川・百草地区

◆腰痛・膝痛改善と予防体操～運動を通じて「痛み」と上手に付き合ひましよう!～

☎6月23日(水)13時30分～15時30分☎ひじり館ホール☎腰痛・膝痛改善と予防体操、講義と実技☎後藤靖治氏(日本スポーツ協会公認アスレチックトレーナー)☎敷物(バスタオルなど)・室内用運動靴・タオル・飲み物☎連光寺・聖ヶ丘地区

第3次多摩市食育推進計画推進中

☎健康推進課☎(376)9111、☎(371)1235

壮年期(40歳～64歳)の方は要注意! 糖尿病にならないために

働き盛りの壮年期世代は、仕事や家庭を優先してしまい、自分自身の健康を後回しにしがちです。糖尿病は自覚症状のないまま進行するだけでなく、網膜症や腎症、神経障害を合併する怖い病気です。糖尿病を予防して健康に長生きしましょう!

●あなたは大丈夫?

次の項目に1つでも当てはまる方は、糖尿病になりやすいと言われてます。ご家族やお友達とチェックしてみてください。

- ・中高年
- ・家族に糖尿病の患者がいる
- ・たばこを吸う
- ・太っている
- ・血圧が高い
- ・お酒をたくさん飲む

●血糖値をコントロールする生活習慣の勧め

●運動編

- ・毎日30分程度の有酸素運動
- ・週2～3回の筋力トレーニングを併用
- ・無理せず毎日続けられる運動を選ぶ
- ・運動の時間が取れないときは日常生活の中で体を動かす

減量には運動が必須だニャ。今より10分多く体を動かす、1000歩多く歩くなど、できる範囲で始めることが大切だニャ!



●食事編

- ・食事は1日3食取り、間食や夜食は控える
- ・野菜から食べ始める(ベジファースト)
- ・飲み物は甘くない水かお茶を
- ・食物繊維の多い野菜や海藻、きのこをたっぷり食べる
- ・よく噛んで、ゆっくり食べる

糖尿病予防に効果的なのは、バランスの良い食事を規則正しく取ることなんだニャ。炭水化物を抜いたり、1日2食に減らしたりしても、間食で甘いものを食べたら意味がないんだニャ!

●生活編

●適正体重を維持する

適正体重は「BMI」で判定します。18.5以上25.0未満が普通体重、22.0前後で最も病気にかかりにくいといわれています。

$$\text{体重} \quad \text{身長} \quad \text{身長} \quad \text{BMI}$$

$$\square \text{ Kg} \div \square \text{ m} \div \square \text{ m} = \square$$

※身長は162cmの場合、1.62mで計算してください

●喫煙者は「禁煙」を

喫煙は血糖値を上昇させるだけでなく、血糖を

下げるホルモン「インスリン」の働きも悪くさせます。

●アルコールによるエネルギーの摂りすぎに注意
アルコールには糖質が多く含まれ、それ自体が高カロリーな上に、さらに食欲増進効果により、おつまみを食べすぎてしまいがちです。お酒もおつまみも適量を心掛けましょう。

●適度な息抜きでストレスをためない

ストレスがたまると血糖値が上がるだけでなく、糖の必要量が増えるため、食べすぎや飲みすぎを招きます。自分に合った気分転換方法を見つけましょう。

●睡眠は時間と質を意識

朝日を浴び朝食を取ることで、夜眠くなるホルモンが分泌され、規則正しい生活リズムができます。

●定期的な健診受診

早期発見できるように定期的に健康診断を受けましょう。

●これならできる! 健康栄養相談

「糖尿病はどうやったら予防できるの?」「血糖値が高いと言われたが何に気を付けていいかわからない」という方は、管理栄養士・保健師がその方に合った改善方法をアドバイスします。相談は随時受け付けています。詳細は問い合わせください。

多摩市国民健康保険に加入している方へ

薬剤師と一緒に血糖値のコントロールに取り組みませんか!

～糖尿病重症化予防事業のご案内～

市は医師会・薬剤師会などと連携し、糖尿病性腎症の重症化リスクのある方に対し、生活習慣改善の支援を行っています。

☎多摩市国民健康保険加入者で、市内の医師会加入の医療機関に通院している糖尿病重症化のリスクがある方(かかりつけ医や薬局から勧めたり、健診結果をもとに市から勧奨通知を送付予定)☎かかりつけ薬局などの薬剤師が、服薬指導や一人ひとりの状況に応じた生活習慣をアドバイス☎保険年金課☎(338)6824、☎(371)1200

●血糖値と感染症の関連について

血糖値が高い状態が続くと、免疫力が低下し、さまざまな感染症にかかりやすくなります。血糖値をよい状態にコントロールすることは、感染症にかかるリスクを下げることに繋がります。

血糖値のコントロールのためには、①状況把握(健診受診)②生活習慣の見直し③早めの医療受診や相談が有効です。

血糖値が高くても、最初のうちは自覚症状がほとんどありません。まずは自分の血糖値を健診で確認することから始めましょう。

凡例
目次
日時・日程
企画
共催
協賛
協力
受付け時間
期間
期限
備考
申し込み
場所
集合同所
方法
対象
定員
コース
費用
料金
記載のないものは無料
内容
保費
出演
曲目
講師
持ち物
主催