

2月の健康カレンダー

● 愛育班活動

内容	日	曜日	場所
運動教室	16	木	沼島総合センター

● 健康相談

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病相談、 栄養相談、 血圧測定など	1	水		南あわじ市保健センター
	6	月	9:00~	市役所本館1階
	13	月	10:30	松帆地区公民館
	22	水		福良地区公民館

● 乳幼児健康カレンダー

内容	日	曜日	受付時間	場所
母親学級	16	木	13:15~13:30	
4か月児健康診査 (28年10月生)	28	火	12:30~13:00	
10か月児健康診査 (28年4月生)	21	火	12:30~13:00	
1歳6か月児健康診査 (27年7月生)	7	火	12:30~13:00	
2歳児歯科健診 (26年11月生)	15	水	13:00~13:30	
3歳児健康診査 (26年1月生)	14	火	12:30~13:00	
就学前5歳児健康診査 (24年2月生)	27	月	12:30~13:00	南あわじ市 保健センター
強い歯大好き健診 (25年11月・26年5月生)	1	水	13:15~13:45	
育児相談 (27年12月生)	17	金	13:30~14:00	
	24	金		
食育講座赤ちゃん栄養サロン (28年9月生)	23	木	9:45~10:00	
遊びの教室(予約制)	2	木	9:30	
発達支援相談(予約制)	2	木	13:30~	

● 阿波踊り体操 (いづみ会主催) 1回100円

内容	日	曜日	時間	場所
阿波踊り体操	1	水	10:00~	南あわじ市 保健センター
	15	水		

時間外診療病院

月	平成病院
火	平成病院 八木病院
水	中林病院 南淡路病院
木	翠鳳第一病院
金	中林病院
土	翠鳳第一病院

休日応急診療所(賀集地区公民館 ☎53-1536)

診察日	時間	医師
9:00~11:30 13:00~16:30	19:00~22:30	
5日(日)	穀内勇夫 医師	平山 毅 医師
11日(土)	畑田卓也 医師	西口 弘 医師
12日(日)	齋藤雅文 医師	守本圭希 医師
19日(日)	横山龍治 医師	瀧川 卓 医師
26日(日)	守本圭希 医師	宮崎美枝 医師

平日18:00~23:00
土曜13:00~23:00

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
3	金	10:00~11:30	倭文公民館
3	金	13:30~16:00	南あわじ市 保健センター
6	月	11:30~16:00	福良地区公民館

● 特定保健指導

やせてきれいになる
(YK教室・個別健康相談) ※要予約

内容	日	曜日	時間	場所
血液検査・体重・腹囲・ 血圧測定※市国保で 特定保健指導対象者	10	金	9:00~ 12:00	南あわじ市 保健センター

※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課 ☎43-5218)まで

いきいき百歳体操サポーター ステップ研修&お世話役会

日時 2月10日(金) 13:30~15:30
場所 中央公民館 講義室
内容 「高齢期の口腔機能の特徴とかみかみ
百歳体操について」「おしゃべり会」
持ち物 飲み物、筆記用具、サポーター証(サ
ポーターのみ)
圏地域包括支援センター ☎43-5237

認知症を支える家族の会 スマイル

認知症の介護の悩みを一人で抱え込んでいま
せんか?日ごろの思いを話し合える場です。
日時 2月8日(水) 14:00~15:00
場所 中央公民館2階 視聴覚室
圏地域包括支援センター ☎43-5237

認知症カフェ ※申込不要

認知症カフェは認知症の人とその
ご家族、地域の皆様誰もが、気軽に参
加し、集える場です。家族が抱える介
護負担についてもスタッフが相談に応じます。
日時 2月7日(火) 13:00~16:00
場所 いちばん星(南あわじ市市福永572)
圏地域包括支援センター ☎43-5237

小児救急医療

◆小児夜間救急電話センター
毎日午後10時~午前6時までの間、医師が輪
番で小児夜間救急診療を行っています。
圏小児夜間救急電話センター ☎44-3799
◆休日小児救急診療
日曜・祝日・年末年始の休日、みなと元気館
内の洲本市応急診療所において、小児科医の輪
番による小児救急診療所を開設しています。
受付時間 9:00~11:30、13:00~16:30
圏洲本応急診療所 ☎24-6340

血糖値、気にしていますか?

圏健康課 ☎43-5218

血糖値とは、血液に含まれるブドウ糖の量です。高
い値は糖尿病が疑われます。また、HbA1c(ヘモグロ
ビンエーワンシー)という、過去1~3か月の血糖値
の平均値を示す検査値も、糖尿病の指標になります。

血糖値が高くなると、尿に糖が出ることもあります。

■数値の見方

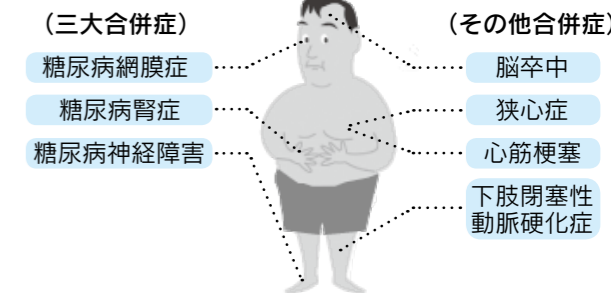
区分	適正	要注意	治療が必要
空腹時血糖 (mg/dl)	100未満	100以上 126未満	126以上
HbA1c <NGSP> (%)	5.6未満	5.6以上 6.5未満	6.5以上

※HbA1cの数値は国際標準値(NGSP値)

区分	適正	要注意	詳しい検査が必要
尿糖	陰性(-)	疑陽性(±)	陽性(+)以上

糖尿病は、かなり重症にならないと自覚症状が出ま
せん。そうして放置すると、どんどん進行し、怖い合
併症が現れます。糖尿病の3大合併症は末梢神経障
害、網膜症、腎症で、放置すれば必ず現れます。

また、心筋梗塞や脳卒中も健康な人の2~4倍多く
なり、感染症にもかかりやすくなります。さらに、が
んで死亡する危険性が高くなることも分かってきまし
た。



血糖値を上げすぎない生活習慣ポイント!

①腹八分目

食べすぎは糖質の取り込み量が
増え、インスリンを必要以上に使
うことになります。



②1日3食、適量を食べよう

血糖を下げるインスリンの分泌は1日3回、適量の食
事をする事で、安定して行えます。欠食やまとめ食
いは一度にインスリンを大量に必要とするため、膵臓が
疲れてしまい、次第に働きが悪くなってし
まいます。



③野菜、海藻から食べ始めよう

食物繊維は糖の吸収を穏やかにして、血糖値の上
昇を抑えます。満腹感も得られ、
食べすぎを防げるので、食事のと
きは野菜、海藻などから先に食べ
始めましょう。



④甘いものはほどほどに

甘いものは血糖値を急激にあげる原因
になります。特に糖類(砂糖、ブドウ糖、
果糖など)は吸収が早いです。甘い飲み
物は控えましょう。



⑤揚げ物、脂肪の多い料理は控えめに

エネルギー量が高く、胃の中
にとどまる時間も長いので、食
後に血糖値が高いままの状態が
長くなる原因に。



⑥食後、歩く習慣を

血糖値が高くなる食後に少しでも歩くと、血糖がエ
ネルギーとして使われ、食後の血糖値が改善されます。
また、運動はインスリンの働き
をよくし、糖の
処理を活発にし
ます

