

健康メッセージ

問合せ 保健センター ☎0495-77-4041 FAX 0495-77-0550

11月は糖尿病予防・重症化予防強化月間

神川町に住む4人に1人は、糖尿病予備軍です。

糖尿病とは？

糖尿病とは、血液中の糖分が慢性的に高くなる病気です。これは、インスリンという血糖値を下げるホルモンの働きや分泌が不足するために起こります。若い人や痩せている人でも発症する可能性があります。成人期は仕事や子育てで忙しくなりがちです。その結果、運動不足や偏った食事、飲酒やストレスなどで生活が乱れ、糖尿病のリスクが高まります。

放置すると？

初期は痛みなど自覚症状がほとんどありません。気づかずに進行すると、血管や神経を傷つけ脳梗塞や心筋梗塞、視力低下、足の切断など生活の質を大きく下げる合併症を引き起こすこともあります。だからこそ糖尿病を予防することが、健康で自立した生活を長く続けること(健康寿命の延伸)につながります。

『今日からできる糖尿病予防法』 できることから始めましょう！		難易度
食生活	•よく噛んで、食事を楽しむ	★
	•間食・夜食を控える(特に寝る前は食べない)	★★
	•栄養成分表を見て食事を選ぶ(カロリーや糖質)	★★★
	•腹八分目を意識して、食べすぎに注意する	
運動	•テレビのリモコンを近くに置かない	★
	•歩幅を広くし、速く歩く	
	•意識して階段を使う	
	•買い物に行ったときは、一番遠くに駐車する	★★★
	•有酸素運動を行う(ウォーキングや水泳)	
	•体重測定をする	★
	•定期的に病院を受診する	★★
健康管理	•一年に一度は健康診断を受診する(結果に応じて、精密検査の受診も大切です。)	★★★

生活習慣を改善することで体重減少や身体活動量が増加し、糖尿病の発症率が低下します。



アプリを使った健康づくり実施中

スマートフォンのアプリから健康づくりに参加できます。歩数や食事を記録・管理できるほか、「コバトンALKOOマイレージ」では貯めたポイントに応じて抽選で賞品が当たります。



こんにちは 保健センターです

問合せ 子育て相談窓口 ☎0495-74-0205 FAX 0495-77-2117

11月は児童虐待防止推進月間です

いち早く知らせる勇気・つなぐ声

児童虐待とは保護者が子どもの心や身体を傷つけ、子どもの健やかな発育や発達に悪い影響を与えることです。虐待をする保護者も「子育てに悩んでいる」「相談する人がいない」「どのように子どもに関わればよいかわからない」などの状況にあり支援が必要です。自分自身が虐待してしまいそうとき、虐待を受けているかもしれない子どもを発見したときは、

児童相談所虐待対応ダイヤル「189」や子育て相談窓口までご相談ください。

周囲の人が児童虐待に気づくには？

虐待を受けている子どもだけでなく、虐待をしている保護者にも特徴的な行動や状況(サイン)が現れます。

子どもの SOSサイン	•不自然なアザや火傷のあとがある •年齢不相応な性的言動が見られる •顔や髪の毛、手足、口の中が不潔 •長期間子どもだけで過ごしている •表情が乏しかったり、元気がなかったりする など
保護者の SOSサイン	•子どもとのかかわりが乏しかったり、冷たい態度をとったりする •子どもへの叱り方が異常である •子どもに心理的に密着しすぎるか、まったく放任である等極端である •家の中が乱雑で不衛生である •配偶者から暴力(DV)を受けた傷がある など

子育て中の方へ

子どもは親の思い通りにならないものです。また、子育てには不安がつきものです。

- 自分ができたことができないなんて…
- どうして言うことを聞かないのだろう
- 兄弟姉妹でこんなに差があるなんて…
- 子どもがかわいいと思えない

このように感じたときは、一人で抱え込まずに自分の気持ちを話してみませんか？

電話や面談でお話を伺います。子育ての不安や悩みがあるときは、どうぞ気軽に子育て相談窓口へご相談ください。

