



問合せ 健康推進課（保健センター内）
☎34-7000、FAX34-9470

保健だより

母子保健（10月）

■乳幼児健診（3～4カ月児健診、1歳6カ月児健診、2歳児歯科健診、2歳6カ月児歯科健診、3歳児健診）について
新型コロナウイルス感染症の予防対策として3密を避けるために、健診の人数や受付時間などを制限したうえで、実施します。対象の人には、日程や受付時間の案内を送付します。

■教室・相談（要予約、定員あり、先着順）

教室・相談	期日	時間
パパママセミナー (2・3月出産予定の人)	第1回	3日(月) 10:00～11:00
離乳食講習会 ※3～4カ月健診 受診後受付開始	ステップ1	4日(火) 10:00～11:00
	ステップ2	
赤ちゃん相談 ※受付開始日:10月4日(火) (対象児:1歳6カ月まで)	18日(火)	9:00～12:00
発達相談	希望する場合は、保健センター(保健師)までお問合せください。日程をお知らせします。	
マタニティ・おっぱい相談	毎週金曜日	13:00～16:00

(相談希望者は、事前に問い合わせてください。)

※赤ちゃん相談は新型コロナウイルス感染症の予防対策のため時間帯を分け、少人数で実施します。詳しい時間帯はお申し込み時に確認してください。

※保健センターで実施する健診・教室は新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては急きょ中止・延期する場合があります。ホームページや母子健康手帳アプリでお知らせします。

■母子健康手帳アプリ

新規登録後、自治体選択画面で「常滑市」を選択してください。



休日診療当番医(10月)

受診前に体温を測定し、発熱のある場合、または風邪症状のある場合は必ず電話をしてください。診療時間 9:00～12:00

当番日	当番医	電話
2日(日)	とこなめ横井クリニック(飛香台)	35-7810
9日(日)	瀧田医院(栄町)	35-2041
10日(祝)	中村クリニック(奥条)	36-0063
16日(日)	晴クリニック(飛香台)	34-7667
23日(日)	ひだ小児科医院(字乙田)	36-2800
30日(日)	常滑市民病院(飛香台)	35-3170

※都合により変更になる場合があります。また、悪天候などにより、やむを得ずに休診になることがあります。ご了承ください。

予防接種

定期予防接種は、適切な時期に接種する必要があります。新型コロナウイルス感染症の影響で、予防接種に関して不安のある人は、かかりつけ医や保健センターへ相談してください。

■定期予防接種の注意事項

①すべての乳幼児定期予防接種は、市内指定医療機関での個別接種(要予約)となります。母子健康手帳・予診票を持参して、接種当日はお子さんの健康状態がよくわかる保護者が付き添ってください。

※ワクチンの供給状況により、予約が取りにくい場合があります。

②予診票は、母子健康手帳交付時保健センターで配布します。転入などで予診票がお手元ない場合は、母子健康手帳を持参して保健センターに来所してください。

③小中学生で受ける予防接種は、市内の学校から原則4月に通知します。市外の学校などに在籍しており、予診票がお手元ない場合は、母子健康手帳を持参して保健センターに来所してください。

④長期療養を要する疾患などにより予防接種の機会を逃がした人(治療後2年を経過するまでの間)や、医療行為により免疫を失った場合の定期予防接種の再接種を希望する人(医師の診断書などが必要)、新型コロナウイルス感染症に伴うやむを得ない事情で期限内に接種ができない人(原則、期限が過ぎる前に申請が必要)は、対象となる場合があります。詳細は保健センターにお問い合わせください。

⑤市外(県内)の医療機関でも予防接種を受けられる場合があります。詳細は保健センターにお問い合わせください。また、高齢者肺炎球菌、高齢者インフルエンザ予防接種についても、希望する場合は事前に保健センターへ相談してください。

※市外に転出した人、対象年齢外の人、接種回数超過の人の接種費用は、原則、実費(全額自己負担)となります。

予診票がお手元ない人は、母子健康手帳を持参して保健センターに来所してください。

- 献血ありがとうございました(8月) -

市内1カ所 合計3回開催 118人

※イオンモール常滑では随時、献血を実施しています。献血の日程などの詳細は県赤十字血液センターのホームページで確認してください。



共に支え合い 健「幸」に暮らせるまち とこなめ

予防が大切、糖尿病

糖尿病は体内の血糖値を調整するインスリンの働きが悪くなり、血糖が高い状態が空腹時にも続く病気です。

糖尿病のこわさは、自覚症状のないままに腎臓・目・神経などの合併症を引き起こすことです。そのため、早めの対策が必要です。

【できることから始める糖尿病予防】

■年1回は健康診断を受ける

糖尿病を発見するためには、健診を受けることが大切です。健診のHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)という項目で、過去1~2カ月の血糖の状態を知ることができます。毎年健診を受け、HbA1cの値の変化を必ず確認してください。

■体重測定をし、適正体重を維持する

肥満の場合は、適正体重(BMI18.5~25未満)を目指しましょう。内臓脂肪が多くなると、インスリンの働きが悪くなり、血糖値が下がりにくくなります。ご自身の体格をBMIで確認しましょう。健康診断の結果表でも確認できます。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

判定 やせ18.5未満、適正18.5~25未満、肥満25以上

■今より10分多く体を動かす

定期的な運動は、血液中の血糖を消費するだけでなく、内臓脂肪を減らします。運動するタイミングは、いつでも構いませんが、特に食事の1~2時間後に行くと食後の高血糖状態が改善されます。理想は、歩くことと同程度のきつくない運動を1日に30~60分、週3回以上行うことです。

■1日3食バランスのよい食事を適量とる

主食(ごはん・パン・麺類など)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品)・副菜(野菜・海藻・きのこ類)をそろえることで食事のバランスがよくなります。

よく噛んでゆっくり食べることで食べ過ぎを防ぐこと

ができます。また、野菜や海藻などを最初に食べると食後の血糖値を上げにくくすることがわかっています。

■禁煙する

喫煙は交感神経を刺激して血糖を上昇させるだけでなく、インスリンの働きを妨げます。喫煙は糖尿病の治療を妨げ、合併症のリスクを高めます。糖尿病の予防・治療には禁煙が大切です。

■歯周病を予防する

歯周病は歯ぐきなどが細菌によって破壊され、歯ぐきの腫れや出血などを引き起こし、やがて歯が抜けてしまう病気です。歯周病が悪化するとインスリンの働きを低下させるため、糖尿病の発症や悪化を促します。

また、糖尿病になると歯周病にかかりやすくなったり、歯周病の症状を悪化させたりします。

【令和3年度の状況】

市国民健康保険の医療費(最小分類分析、入院+外来)の第1位は糖尿病です。また、市国保特定健診受診者のうち非肥満者の高血糖の割合が県・国より高くなっています。

【市で実施している健診】

市ではヤング健診(15~39歳の市民対象)、市国保特定健診、後期高齢者健診を実施しています。今年度健診を受けていない人は、健診を受けてください。

40~74歳で市国民健康保険加入以外の人は、加入する医療保険者が実施する特定健診を受診してください。

※市の健診の受診期間

・市内医療機関 10月31日(月)まで

・市民病院 令和5年1月31日(火)まで

【11月14日(月)は「世界糖尿病デー」です】

この機会に、ご自身の生活習慣や健康状態を見直し、できることから始めてみませんか。

広告

買取整理、片付け、何でも相談ください!

「ゆめくりん」に 持っていく前に…

お電話
ください!!

○過去の買い取り例○
おもちゃ・常滑焼全般・切手・刀・古本・乳母車
きもの・古道具・箆笥・陶器・酒・鉄瓶など

愛知県公安委員会 古物許可業者 遺品整理士 東知多骨董組合員
古物許可 541180601000

当社の強みは、片付け前に
買取出来ることです。

業者様及びお友達紹介歓迎!!
お気軽にお問い合わせください!

地元企業の
信頼と安心

24時間
OK!

070-5337-1971

事務所: 常滑市大野町4-71(永坂)



SUGIE
CLINIC

内科・消化器内科

健康診断 経鼻内視鏡検査(食道・胃)
予防接種 大腸ポリープ切除術

杉江医院

院長 杉江 元彦 医学博士
(財)日本消化器病学会 消化器病専門医
(社)日本消化器内視鏡学会 消化器内視鏡専門医

■診療時間

◆診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
午後 5:00~7:00	○	○	/	○	○	/	/

■休診日 日曜日・祝日 水曜日午後・土曜日午後

〒479-0829 常滑市本町2丁目97
TEL(0569)36-3003
<http://www.myclinic.ne.jp/sugie/>



農協本町出張所
北側川沿い東へ50m
P 25台