



## 生活習慣を改善して糖尿病を予防しましょう

糖尿病とは、インスリンの作用が弱くなり、食べ物に含まれるブドウ糖を体内で上手に利用することができず、血糖値が高くなった状態です。血糖値が高い状態が続くことで、全身にさまざまな症状が現れることがあります。

### ●糖尿病は身近な病気

日本では、糖尿病の人が600万人、糖尿病予備軍の人が1200万人～1500万人と言われており、とても身近な病気です。しかし、糖尿病と診断された人の中でも、定期的に医療機関を受診している人は200万人と言われています。重症化を予防するためには、きちんと医療機関を受診し、食事や運動など、生活習慣を改善することが重要です。

### ●まずは検査結果を確認

健診や医療機関での検査項目の中で、「空腹時血糖」、「随時血糖」、「HbA1c」などが糖尿病に関する検査項目です。「空腹時血糖」が126mg/dL以上、「随時血糖」が200mg/dL以上、



「HbA1c」が6.5%以上の場合、糖尿病の危険性が高くなります。

### ●11月14日は世界糖尿病デー

国際連合は、11月14日を世界糖尿病デーと定めています。また日本では、11月14日を含む1週間を全国糖尿病週間と定めており、各地でさまざまなイベントが開催され、熊本県でも以下のイベントが予定されています。参加は無料で、血糖測定や医師や薬剤師、管理栄養士などへの相談もできます。健診や医療機関を受診する機会がない人、健診で再検査が必要と言われたけれどもまだ再検査ができていない人など、気軽にお立ち寄りください。

#### ・熊本県民公開講座「メタボと糖尿病にご用心！」

日時:11月12日(日) 午後1時～午後3時  
場所:イオンモール熊本2階イオンホール

#### ・糖尿病検診・糖尿病相談

日時:11月12日(日) 午前10時～午後9時  
場所:イオンモール熊本1階セントラルスクエア

### ●お問い合わせ先

町健康推進課  
(町総合保健福祉センター内)  
☎096-235-8711

## 甲佐町フィットネスセンター

### ヨガでリフレッシュしませんか

甲佐町フィットネスセンターでは、11月11日(土)・25日(土)に「姿勢改善ヨガ」を実施します。季節の変わり目で不調が起きやすい時期です。この機会に、ぜひ一度参加

#### 今月の講師



那須 賢志さん  
(健康運動指導士)

してみませんか？

### ●姿勢改善 チェアヨガ

椅子を使ったヨガを実施します。教室時間は午前10

時30分から午前11時30分まで。柔軟性を向上させたい人、初心者または、初めての人も大歓迎です。(定員:15名 参加料金:550円)

### ●大人のための姿勢改善ヨガ

マットを使用したヨガを実施します。教室時間は午後1時から午後2時まで。自重で「体幹筋力」や「バランス能力」を向上させ、姿勢を整えていきます。(定員15名、参加料金:550円、高校生から参加可能) ※参加希望者は、電話で予約ください。定員になり次第、受付を終了します。



▲甲佐町フィットネスセンターで実施する「姿勢改善ヨガ」にぜひお越しください

### ●お問い合わせ先

甲佐町フィットネスセンター  
(町総合保健福祉センター内)  
☎096-235-8712

## スマイル

わが家の「笑顔」を紹介します

赤ちゃんの笑顔  
募集中！未就学児のお子さんの  
笑顔を広報紙に掲載しま  
せんか？応募期限は

毎月7日まで。

ご応募お待ち

しています▶



■お問い合わせ先

町企画課

☎096-234-1115

生田 <sup>いと</sup>唯人 ちゃん (2歳)

父・智士 さん

母・ひなの さん (岩下一区)

じじばば大好き

たくさん遊んでね！

生田 <sup>あま</sup>明菜 ちゃん (0歳5カ月)

父・智士 さん

母・ひなの さん (岩下一区)

お兄ちゃん優しくしてね

## 11月・12月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

## + 4か月児健診

11月22日(水) 午前9時

12月21日(木) 午前9時

## + 7か月児健診

11月22日(水) 午前10時

12月21日(木) 午前10時

## + ピカピカ1歳教室

12月1日(金) 午前9時20分

## + 1歳6か月児健診

11月14日(火) 午後1時

## + すくすく2歳児子育て相談

12月22日(金) 午前9時20分

## + 3歳児健診

11月14日(火) 午後1時20分

## ● 11月の子育て支援カレンダー

● 甲佐町子育て支援センター (電野保育園内) ☎096-234-0305

1日(水)	身体測定(身長・体重)
6日(月)	お絵描き
8日(水)	お散歩
10日(金)	パズル遊び
13日(月)	レゴブロック遊び
15日(水)	おやつ作り(要予約)
17日(金)	製作
20日(月)	ぬり絵遊び
22日(水)	おもちゃ作り
24日(金)	砂場遊び
27日(月)	大きな風船遊び
29日(水)	ままごと遊び

育児相談(電話・面接) 月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育 月・水・金曜日 午前9時30分～正午

## ● 休日当番医

月日	当番医	電話番号
11月5日	谷田病院	096-234-1248
11月12日	桃崎整形外科	096-235-8111
11月19日	荒瀬病院	096-234-1161
11月26日	谷田病院	096-234-1248

●日程は変更になる場合があります。最新情報は町公式ウェブサイトなどをご確認ください