



昨年度の町国保の特定健診から、血圧・血糖両方の有所見率が国の3.0%、県の2.5%と比べて3.4%と高く、町内には糖尿病の予備軍が多いという結果がわかりました。

◎放置すると怖い高血糖

高血糖を放置していると糖尿病を発症します。高血糖だけでは自覚症状が乏しく放置されがちですが、自覚症状を認めたときには合併症がかなり進行しているという点が、糖尿病の怖いところです。進行すると、失明したり、足を切断したり、人工透析が必要になったりと、生活に大きな変化が強いられます。また最近の研究では、認知症やがんとの関連性もわかってきています。

◎健診で早期発見

今年度の健診は受けましたか？ 40歳以上74歳以下の人は健康保険者が行う特定健診が受けられます。特定健診の血糖・HbA1cの結果はいかがでしたか。健診で高血糖と指摘されても、糖尿病のレベルに至っていなければ生活習慣の改善で予防できます。

◎糖尿病から身を守る生活習慣

食生活	①腹八分目を守る	運動	いつもより1日10分多くからだを動かす 例) 駐車場は遠くに停めて歩く エレベーターでなく階段を使う
	②1日3食、定期的に食べる		その他
③炭水化物(糖質)や脂質のとりすぎに注意	・毎日体重をはかる		
④野菜やキノコ類、魚・肉から先に食べる	・禁煙		
⑤早食いせずによくかんでゆっくり食べる	・健診受診の継続		
⑥間食は控える(とる場合は量少なめ、食後すぐ)			

◎血糖コントロール教室のお知らせ

生活の中でできる高血糖対策について、一緒に学びませんか。



対象者	血糖が高めの人、教室に興味のある人 (国保特定健診で血糖の判定値が高めの人には個別で案内を郵送します)		
期日・内容	1回目：1月31日(水) ミニ講座「糖代謝のしくみと生活習慣」・運動実践		
	2回目：2月14日(水) ミニ講座「食生活の見直しと改善へのヒント」・運動実践		
	3回目：2月28日(水) ミニ講座「口の健康と糖尿病」・運動実践		
時間	午後1時30分～3時	申込期限	1月22日(月)
場所	保健センター	持ち物	筆記用具、運動ができる服装、室内シューズ、マフラータオル、水分補給用の飲み物
参加費	無料		

申込・問合せ先 保健センター ☎ 34-2333

1月の休日当番医予定表

月	日	当番医の医療機関名 薬局名	所在地	電話番号 (0585)	月	日	当番医の医療機関名 薬局名	所在地	電話番号 (0585)
1	1	西濃厚生病院	下磯	36-1100	1	8	西濃厚生病院	下磯	36-1100
		日本調剤西濃薬局		35-5111			かきのみ薬局大野店	35-5820	
	2	いび漢方クリニック	揖斐川町三輪	21-0055		14	西濃厚生病院	下磯	36-1100
		たんぼぼ薬局揖斐店		21-5021			日本調剤西濃薬局	35-5111	
	3	小林医院	揖斐川町黒田	23-1531		21	西濃厚生病院	下磯	36-1100
		粕川調剤薬局		22-6464			日本調剤西濃薬局	35-5111	
	7	西濃厚生病院	下磯	36-1100		28	西濃厚生病院	下磯	36-1100
日本調剤西濃薬局			35-5111	日本調剤西濃薬局	35-5111				

3 すべての人に  
健康と福祉を

※診療時間／午前9時～午後3時  
※都合により当番医が変更になる場合があります。あらかじめ電話でお確かめのうえ、受診してください。  
※健康保険証を必ず持参してください。  
※休日在宅当番医は町ホームページまたは岐阜放送のデータ放送でも確認することができます。