



母子健康手帳の交付

妊娠がわかったら、早めに母子健康手帳の交付を受けましょう。

- **とき** 毎週水曜日の午前10時から11時30分まで。①必ず妊婦本人がお越しください②日時の場合がつかない場合はご相談ください
- **ところ** 総合福祉センター保健棟
- **必要なもの** 妊娠届出書(ある人のみ)、個人番号カードまたは個人番号通知カードと本人確認ができるもの(運転免許証等)

特定健診を受けて、 生活習慣病を予防しましょう!

▼鞍手町の健診結果を見ると…
HbA1cの高い人が701人(62.8%)と多いことがわかりました。

鞍手町で平成28年度に特定健診を受診した人は、全対象者の38.9%、1,161人でした。

※ HbA1cは1,116人、空腹時血糖は1,067人に実施

順位	所見ありとなる基準値	人数	所見率
1位	HbA1c ※糖の状態を見ます (NGSP5.6%以上)	701人	62.8%
2位	収縮期血圧 (130mmHg以上)	629人	54.2%
3位	LDL コレステロール (120mg/dl以上)	596人	51.3%
4位	空腹時血糖 (100mg/dl以上)	446人	41.8%
5位	腹囲 ※内臓脂肪を見ます (男性85cm、女性90cm以上)	401人	34.5%

特定健診の結果では、糖、血圧、LDL コレステロールの高い人が多くなっています。自覚症状がなくてもこれらの数値の高い状態が続くと全身の血管が傷んで動脈硬化が進行します。また、HbA1cは過去1~2か月の血糖値の平均を表す糖尿病の検査項目で、食べ過ぎや運動不足、お酒の飲みすぎなどの生活習慣を反映します。遺伝的要素もあると言われており、血縁に糖尿病の人がいる場合は特に注意が必要です。

糖尿病は、細胞や筋肉に血液中のブドウ糖を取り込むときに手助けするインスリンの分泌量が不足したり、働きが鈍くなったりすることで、慢性的に血液中のブドウ糖濃度が高くなる病気です。初期にはほとんど自覚症状はありませんが、放置すると重大な合併症を引き起こします。定期的に健康診断を受け、血糖値などの異常に早めに気づくことが大切です。

総合健(検)診のお知らせ

平成29年度最後の健診です。生活習慣病予防のためにも年に一度は必ず健診を受けましょう。

とき	ところ
1月28日(日)、29日(月)	総合福祉センター

- **受付時間** 午前8時から10時30分まで
- **申込方法** 健診を希望する人は、申込書を送付しますので電話でご連絡ください。申込書が自宅に届いている人は必要事項を記入し、1月9日(火)までに返送してください
- **健(検)診内容** 各種がん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん・肝臓ウイルス・結核検診)、特定健診、基本健診
- **申し込み・問い合わせ** 総合福祉センターまで

献血のお知らせ

一般献血を行います。ご協力をお願いします。

- **とき** 2月6日(火) 午前9時から正午まで、午後1時から4時まで
- **対象者** 18歳から69歳までの人(65歳以上の人は60歳から64歳までに献血経験がある人)で、男女とも体重が50kg以上の人
- **ところ** 役場玄関前

乳幼児健診・相談

1月の乳幼児健診は次のとおりです。該当者には事前に通知をしています。ご確認ください。

- **ところ** 総合福祉センター保健棟
- **内容** 身体測定・問診・小児科医診察・育児相談・栄養相談など

区分	期日	対象児
4か月健診	1月18日(木)	平成29年 8月22日から 平成29年 9月20日生まれ
7か月健診	1月25日(木)	平成29年 5月26日から 平成29年 6月29日生まれ
12か月健診		平成29年 1月1日から 平成29年 1月31日生まれ
1歳半健診	1月11日(木)	平成28年 6月8日から 平成28年 7月11日生まれ
3歳健診		平成26年12月8日から 平成27年 1月11日生まれ
乳幼児相談	1月9日(火)	平成29年10月14日から 平成29年11月10日生まれ

※乳幼児相談は、身体測定・育児相談・栄養相談を行います。申し込みは不要です。お気軽にお越しください。

- **問い合わせ** 総合福祉センターまで