

10月 母子保健 ※対象年齢などは別途配布している「母子保健事業のお知らせ」をご覧ください。

圏子ども未来課(南有馬庁舎) ☎73-6652

事業名	実施日	場所	受付時間
乳児相談	2日(月)	北有馬保健センター	◎2~3か月児(7月生) 10:00~10:20 ◎6~7か月児(3月生) 13:00~13:20
	4日(水)	布津保健センター	◎10~11か月児(11月生) 14:30~14:50
3歳児健診	3日(火)	北有馬保健センター	12:15~12:45
	6日(金)	布津保健センター	対象のお子さんには個別に案内を送付します。

家庭教育支援「わくわく広場」

圏生涯学習課(南有馬庁舎) ☎73-6703

子育てに役立つ講座を開催します。保護者のみでも、子ども連れでも参加できます。

市LINE公式アカウントでいつでも申込ができますので、お気軽にご参加ください。

①お父さん・お母さんへの読み語り

☎10月13日(金) 午後2時~3時

●講師…図書館職員、家庭教育支援員

②生活リズム・離乳食講座 ※調理実習はありません。

☎10月20日(金) 午後2時~3時

●講師…市子ども未来課

③おしゃべり交流会

☎10月27日(金) 午後2時~3時

●講師…MFPファシリテーター

【共通事項】

☎ありえコレジヨホール ☎各講座15人程度(子どもを含む)

☎無料 ☎市内在住の保護者 ☎各講座の3日前まで

☎市LINEまたは電話、窓口で申し込んでください。



LINE参加申込

子育てひろば

子育てについてのお悩み、ご相談がある場合は、お気軽に連絡ください。

市内にある子育て支援センターでも、相談や情報提供を行います。

各支援センターのイベント情報など、詳しくはこちら↓

市HPで子育てひろばの情報を配信中!



圏子ども未来課(南有馬庁舎) ☎73-6652

歯科医師会からのお知らせ



訪問歯科診療のご相談は、下記までお問い合わせください。

圏島原南高歯科医師会

訪問歯科地域連携室

☎0957-73-6480

●受付…10:00~16:00(月~金)

※祝日は除く

健康コラム Health Column

血管を守って元気で長生き ~生活習慣病を予防しよう~

●講師…一般社団法人 南高医師会 森田 十和子先生(医療法人 永田内科泌尿器科医院(西有家町))

●メタボリックシンドロームと糖尿病・動脈硬化

「内臓脂肪型肥満」の人の内臓の脂肪細胞は大きく、血管に炎症を起こして血管を固くしたり、血栓を作りやすくする悪玉因子を多く出します。

これらの悪玉因子はもともと体に備わっているインスリン(膵臓から出る血糖を下げるホルモン)を効きにくくし(=インスリン抵抗性)、糖尿病を起こしやすくします。インスリン抵抗性はそれ自身が動脈硬化を起こす原因になります。

メタボリックシンドロームの人は、そうでない人と比べて、2型糖尿病になるリスクは約3倍、心血管疾患(心筋梗塞や狭心症)を起こしたり、それにより死亡するリスクは約3倍になるといわれています。また非アルコール性脂肪肝、高尿酸血症、腎臓病、睡眠時無呼吸症候群といった病気にもつながります。



●「太ってない(=非肥満)から健康だ」という考えは誤解です

健診を受けた非肥満者の高血糖の割合が、年々増えていることがわかっています。

見た目は太っていないので健康そうに見えますが、心血管リスク因子(高血圧、高血糖、脂質異常症)を1つでも持っている、インスリン抵抗性が認められることが知られており、肥満者同様に動脈硬化が進行しやすくなります。健診を受けないと異常に気づかないので、定期的に健診を受診し、早期発見に努めましょう。



●生活習慣を改善しましょう

ある研究では、非肥満者および肥満者いずれも、加齢、性別(男性)、20歳時から10kg以上の体重増加、喫煙、歩行速度が遅いこと、食べる速さが速いこと、1日あたりの飲酒量が多いことが、心血管疾患発症率や死亡率を高める要因であることが報告されています。

過食、ストレス、運動不足などの生活習慣の乱れの改善を図りましょう。5~10%の体重減少でも、メタボリックシンドロームに伴う状態(高血圧、高血糖、脂質異常)が改善されたり、糖尿病の発症が予防できますので、ダイエットは有効です。また、喫煙は動脈硬化を進行させ、血管の病気を起こしやすくしますので、禁煙も重要です。

【健康診断における保健指導の目安】

高血糖
HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)…5.6%以上
随時血糖…100mg/dl以上

高血圧
収縮期血圧…130mmHg以上
拡張期血圧…85mmHg以上

高脂血
中性脂肪…150mg/dl以上
LDLコレステロール…120mg/dl以上

●運動で健康貯筋

運動する時間がないと諦める前に、運動を日常生活に取り入れる工夫をしましょう。階段を使う、通勤時に歩く機会を増やすなど、身近に達成できそうな数居の低い目標を立てることが大切です。厚生労働省は2013年に生活習慣病対策として、「健康づくりのための身体活動基準及び指針(アクティブガイド)」を策定しました。まずはプラス10(今の生活に10分運動時間を加える。歩数で換算すると1,000歩の増加に相当)」から始めてはいかがでしょうか。

高齢者の場合は体力面の個人差が大きいため、非常に軽いレベルから始め、目標が達成できたら自分を褒めましょう。「継続は力なり」で、小さな達成感の積み重ねが運動の習慣化には大切です。



歩いたり、自転車で移動して+10! 歩幅を広くして、速く歩いて+10! ながらストレッチで+10!

西有家保育園

西有家町須川73-1
☎82-2563

「地域に根ざし健康で思いやりのある子どもを育てる」保育理念のもと地域の皆様に支えていただき14年目を迎えました。

もうすぐ運動会。年長さんは園生活最後の運動会です。リーダーシップを発揮しながら楽しい運動会にしようと思っておもちゃで取り組んでいます。

