



お知らせ保健

ID 535825868

▽健康課（新城保健センター）
（TEL 23・8551）

●検診

集団がん検診（要申込）

日時 11月26日(金)午前

11月27日(土)午前

場所 新城保健センター

内容・費用

胃がん 500円

大腸がん 300円

前立腺がん 500円

子宮がん 500円

乳がん 500円

（40歳代 600円）

結核・肺がん 無料

その他

◆前立腺がんは50歳以上の男性が対象です。

◆40歳代の方の乳がん検診は二方向のレントゲン撮影を行います。

◆がん検診は年度に1回の受診でお願いします。

●相談

健診結果説明・相談会（要申込）

日時 11月1日(月)

午前9時～

場所 新城保健センター

内容 お手元の健診結果についての説明・相談

対象 健診受診者（特定健診、勤務先や個人などで健康診査を受けた方）

持ち物 健診結果票、筆記用具

幼児心理相談（要申込）

日時 11月17日(水)

午前9時～11時

場所 新城保健センター

内容 就園前までのお子さんの発達・育児について心配がある方に、臨床心理士による個別相談を行います。

定員 3組（先着順）

●お知らせ

11月14日は世界糖尿病デー
糖尿病を予防しよう

■糖尿病は怖い

①初期症状が分かりにくい
自覚症状が少なく、気付かないうちに進行しやすい病気で。

②合併症が命や生活を脅かす
血糖値が高い状態が続くと、全身の血管や神経が傷みます。失明、透析、足の壊疽につながる恐れがあります。一部のがんや認知症の発症との関係も指摘されています。

（糖尿病の三大合併症）
網膜症、腎症、末梢神経障害

③新型コロナウイルス感染症が重症化しやすい
特に高齢者や糖尿病を

始めとした基礎疾患がある方は重症化がしやすいです。

■HbA1cと糖尿病

HbA1cは血液検査で測定できる糖尿病の指標の一つです。5.6%以上が保健指導の対象です。市の特定健診の結果によると、HbA1c値が高い方が愛知県と比べてどの年代も多いので、若い時期から糖尿病の予防を意識することが大切です。

■発症と重症化予防が大切

次の5つを心がけ、血糖値を上手にコントロールすることで発症と重症化の予防ができます。

- ①健康診断
- ②運動（まずはプラス10分）
- ③食事リズムと栄養バランス
- ④ストレス解消
- ⑤治療の継続（治療中の方）

乳幼児突然死症候群（SIDS）対策強化月間 赤ちゃんのためにできること

乳幼児突然死症候群（SIDS）とは、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が睡眠中に死に至る病気です。12月以降の冬季に発症する頻度が高い傾向があります。予防方法は確立されていませんが、次のようなポイントがあります。



①1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう。



②できるだけ母乳で育てましょう。



③たばこをやめましょう。