

このころの健康相談



専門医師が「このころ」に
悩みのある人の相談に応じ
ます。
期日 3月20日(火)
時間 午後2時～3時30分
場所 保健福祉会館(末広町)

町) 申し込み 電話で健康づくり課へ。

けんこう塾

「気をつけて！静かに進行する生活習慣病、肝臓の病気とその予防法」と題した、医師による講話です。

期日 3月15日(木)
時間 午後2時～3時30分
場所 保健福祉会館(末広町)
申し込み 電話で健康づくり課へ。

高齢者肺炎球菌(定期)予防接種

平成29年度の対象者が予防接種を受けられるのは、3月31日(土)までです。この期限を過ぎると定期接種の公費助成は受けられません。

対象者には、平成29年4月に予診票を郵送しました。接種を希望する人は、事前に保険医療機関に予約してください。なお、過去に同じ種類のワクチンを、自費・公費助成にかかわらず一度でも接種したことがある人は、定期接種の対象になりません。

費用=2,000円※生活保護世帯の人は無料です。

問い合わせ=健康づくり課

● 元気織りなす桐生21 ● "糖尿病を予防しよう"

糖尿病とは

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が高い状態が続く病気です。

厚生労働省が平成28年に実施した「国民健康・栄養調査」の結果では、約4人に1人が糖尿病または糖尿病予備群に該当していました。

血液中のブドウ糖(血糖)は、食事などでとったご飯などの糖質が体内で分解されることで、血液中に吸収されます。血糖は、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンによって細胞に取り込まれ、全身の細胞でエネルギー源として使われます。

血糖値は、インスリンなどの働きでほぼ一定に保たれていますが、何らかの原因で細胞に取り込まれなくなると、血糖値が高い状態(高血糖状態)が続くようになってしまい、放っておくと血管を傷つけて、末しょう神経障害、網膜症、腎症など全身に様々な合併症を起こします。

重大な合併症にならないためにも、糖尿病を身近な病気として捉え、まずは、生活習慣を見直してみましよう。

糖尿病予防・対策の基本

食生活を見直す

- ・主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食

事を心がける

- ・一度にたくさん食べる「まとめ食い」はせずに、1日3食を定期的に食べる
- ・早食いをせず、よくかんで食べる
- ・ご飯と麺類の重ね食いなど、炭水化物のとり過ぎに注意する
- ・野菜やきのこ類など食物繊維が多く含まれる食品を先に食べる
- ・食べ過ぎに注意する
- ・薄味を心がける
- ・甘い飲み物に要注意

なお、健康づくり課で予約制の「なんでも栄養相談」を実施していますので、食生活改善のヒントとしてご利用ください。

運動習慣を身につける

ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングは、インスリンの効果を高めて血糖値を下げる効果があります。

ややきつと感じる程度の強さの運動がよいとされていますが、運動習慣がない人は、まずは、今より1日10分多く体を動かすなど活動量を増やすことから始めましよう。

健康状態を確認する

定期的に健康診査を受けて自身の健康状態を確認し、医師の指導を受けましよう。

※桐生市健康増進計画「元気織りなす桐生21」の中から、日常生活を健康に過ごすためポイントを紹介します。

Health Information

体組成計をご利用ください

保健福祉会館（末広町）1階のロビーに体組成計を設置しました。

体重、体脂肪率、筋肉量、基礎代謝量、内臓脂肪レベルなどの測定ができ、保健福祉会館の開館時間内であれば自由に測れますので、健康づくりのためにぜひご利用ください。

測定結果は、記録用紙に印刷されます。数値の見方や健康管理について、健康づくり課の業務時間（平日午前8時30分から午後5時15分まで）であれば、説明や相談ができます。

問い合わせは、健康づくり課へ。

保健福祉会館開館時間

月曜日から金曜日まで	土・日曜日
午前8時30分～午後10時	午前10時～午後4時

※祝日・年末年始は休館



体組成計

3・4月 休日当番医 時間：午前9時～午後6時			
期日	診療科目	病医院（電話番号）	場所
3月4日 (日)	児・内科	小児科 小川醫院(44-6008)	東五丁目
	内・外科	赤南診療所(74-8344)	新里町小林
	内・小児科	永田医院(22-5122)	末広町
11日 (日)	内・小児科	須永医院(73-5811)	みどり市大間々町
	循・内科 整形外科	はせがわ循環器内科クリニック(44-9041) 石川整形外科医院(22-8611)	新宿二丁目 天神町三丁目
18日 (日)	児・内科	金子医院(45-2463)	本町六丁目
	内・呼内・外科 緩和医療 内・小児科	藤井クリニック(20-3055) 五十嵐内科医院(22-7043)	川内町四丁目 本町二丁目
21日 (祝)	内・小児科	雨宮内科医院(44-7753)	東二丁目
	内・形成外科 内科	関内科医院(73-2022) 林内科医院(45-2072)	みどり市大間々町 川岸町
25日 (日)	内・小児科	下山内科医院(74-3322)	新里町新川
	内科 神・内科	小島内科医院(44-8919) 阿部医院(53-5411)	新宿三丁目 相生町一丁目
4月1日 (日)	内・児・循環器科	小暮医院(52-6608)	相生町二丁目
	内科 整形外科	城田クリニック(22-7211) 鈴木整形外科クリニック(53-1170)	天神町三丁目 相生町五丁目

救急病院案内テレホン ☎ 22 - 0099 (24時間対応)

※受診の際は各病医院などに事前にお問い合わせください。休日当番医・接骨院は変更になる場合があります。

休日緊急歯科診療所 ☎ 45 - 1397

期日＝日曜日、祝日、年末年始
時間＝午前10時～午後3時（受け付けは午後2時30分まで）
場所＝桐生市歯科医師会館（堤町三丁目3-2、赤岩橋堤町側交差点付近）
※受診の際は、事前にご連絡ください。

平日夜間急病診療所 ☎ 47 - 2501

期日＝月～土曜日（祝日を除く）
時間＝午後7時30分～10時30分
診療科目＝内科、小児科
場所＝桐生メディカルセンター1階（元宿町）

3・4月 休日当番接骨院

時間：午前9時～午後3時

※接骨院により時間を延長する場合があります。

期日	接骨院（電話番号）	場所
3月4日 (日)	かしわけ接骨院(43-6571)	本町三丁目
	くぼづか接骨院(77-2112)	みどり市笠懸町
11日 (日)	小林接骨院(46-2038)	東七丁目
	高柳接骨院(72-2082)	みどり市大間々町
18日 (日)	さいとう整骨院(43-8574)	新宿一丁目
	吉田接骨院(52-0606)	相生町二丁目
21日 (祝)	周藤接骨院(44-5827)	境野町二丁目
	すわ接骨院(46-0901)	末広町
25日 (日)	新井接骨院(44-7577)	境野町四丁目
	ながや接骨院(74-5938)	新里町新川
4月1日 (日)	高橋接骨院(52-0846)	広沢町五丁目
	なかじま接骨院(73-6902)	みどり市大間々町