

お出かけ情報

恐竜の貼り絵づくり

日 時 11月26日(土) 10時～12時
(受付は11時30分まで)
内 容 画用紙や折り紙を使って恐竜の貼り絵をつくります。
対象者 誰でも可(※当日受付のみ)
参加料 材料費100円(別途入館料が必要)

地球生命のあゆみ

日 時 12月11日(日) 10時～12時
内 容 生命と地球環境の共進化を学習します。
定 員 20人
対象者 小学生以上(ただし、小学校4年生以下は保護者同伴)。
参加料 材料費100円(別途入館料が必要)
※工作を希望しない同伴者は材料費のみ不要
申し込み方法
11月11日(金)～12月10日(土)までに電話・FAX・e-mailにより参加希望プログラム名・参加者名・年齢(同伴者がいる場合は同伴者の氏名・年齢)・住所・電話番号を添えて申し込みください。参加者1人に対し同伴者2人まで申し込みできます。

圖・申込先
御船町恐竜博物館
☎ 282-4051
FAX 282-4157
e-mail info@mifunemuseum.jp

全ての会場は恐竜博物館2階体験交流室



保健カレンダー

■乳幼児健診

健診名	日程	対象者	受付時間
4カ月児健診	7日(水)	H28.7～H28.8月生	10時
7カ月児健診	7日(水)	H28.4月生	9時
3歳児健診	7日(水)	H25.9月生	13時
	14日(水)	H25.10月生	
10カ月児教室	21日(水)	H28.2月生	9時30分

■教室・相談

教室名	日程	対象者	受付時間
フッ化物塗布	7日(水)	1歳～4歳	14時30分～15時30分
	14日(水)		
もぐもぐ教室 (離乳食教室)	22日(木) ※要予約	H28.11月の4カ月児健診受診者	10時
妊婦・育児相談	21日(水) ※電話予約	妊婦・産婦・乳幼児	13時30分～15時30分
母子健康手帳交付	毎週月曜日 ※電話予約	妊婦	13時30分～16時30分
健康相談 (電話予約をおすすめします)	常時	どなたでも可	8時30分～17時15分

※会場は、すべて保健センターとなります。
☎ 保健センター(健康推進係) ☎282-1602

休日当番医

4日(日)	みふね眼科医院	眼	☎282-3711
11日(日)	山地外科胃腸科医院	内・外・循・胃	☎237-0003
18日(日)	たかそえ内科循環器内科クリニック	内・消・外・胃・整	☎282-0070
23日(金)	のぐち皮ふ科医院	皮	☎237-4112
25日(日)	榊田外科医院	外・整・胃・肛・泌	☎282-6363
29日(木)	藤岡医院	内・消・小	☎282-0405
30日(金)	西村病院	内・胃	☎237-1551
31日(土)	熊本回生会病院	整	☎237-1133

※当番医療機関は予告なく変更になることがあります。受診前には必ず電話または、郡医師会ホームページでご確認ください！
※受診する際は必ず保険証をお持ちください！

あんしん納税

11月分	国民健康保険税	6期
	介護保険料	6期
	後期高齢者保険料	5期
	納 期 日	11月30日(金)
	口座振替日	11月28日(水)
12月分	町県民税	4期
	国民健康保険税	7期
	介護保険料	7期
	後期高齢者保険料	6期
	納 期 日	12月27日(金)
	口座振替日	12月27日(金)

×(キリトリ線)

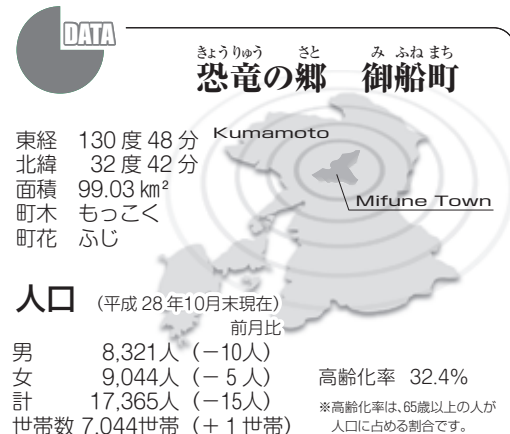
むすばれ

「阿久津 天眞
(平野)智美」
10・1
木 別府市
倉 倉

うぶごえ

緒方 山下
沙英 湊馬
聖 登 謙太郎 勲
人 倉 木 滝 辺田見
倉 倉 川 見

10月1日～10月31日届出分(敬称略)
町に届出のあった希望者のみを掲載



おくやみ

氏名	年齢	死亡日	住所
谷口エ子(87歳)	10・28		越
池田松子(92歳)	10・27		船
福島韶子(72歳)	10・20		豊
江崎節(75歳)	10・13		高
木村トシ子(98歳)	10・8		御
緒方國弘(82歳)	10・7		滝
中尾保文(62歳)	10・7		陣
浅井正記(86歳)	10・6		田
松永丸(106歳)	10・6		滝
			代
			川

糖尿病は高血糖状態が続いて全身の血管が傷つく病気です。
高血糖が続くと免疫力が低下して風邪や肺炎などの感染症にかかりやすくなります。さらに、全身の血管が障害されるため心臓病や脳卒中のリスクが高まるばかりでなく、糖尿病腎症による人工透析、糖尿病網膜症による失明、末梢神経障害による足の切断など、深刻な合併症を引き起こします。

糖尿病の症状

糖尿病は進行すると深刻な合併症を引き起こしますが、初期には自覚症状がありません。糖尿病かどうかを知るためには、検査を受ける必要があります。

糖尿病を調べる検査

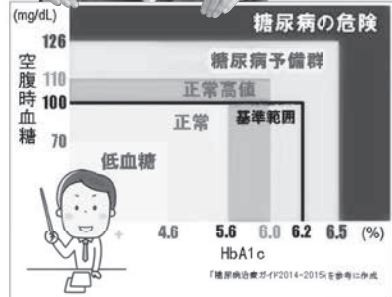
検査の種類	内容	基準値
空腹時血糖	空腹時(食事から10時間以上経過)の血液中の血糖値	100mg/dl未満
随時血糖	食事と関係なく測定した血糖値	140mg/dl未満
75gOGTT	10時間以上絶食の後、75gのブドウ糖を摂取し、30分後、1時間後、2時間後に測定した血糖値	140mg/dl未満
HbA1c	過去1～2カ月の血糖を反映する指標	5.6%未満

今年度の特定健診では、空腹時血糖100mg/dl以上または、HbA1c5.6%以上の方の割合が70%でした。

血糖値を正常に保つ生活習慣ポイント

- 食生活を整える・・・腹八分目を心がけ、1日3食規則正しくとりましょう。
- 食物繊維を多く含む食品(野菜、海藻、きのこなど)から食べはじめ、よく噛んで食べましょう。
- 体をよく動かす・・・ウォーキングや水泳などの有酸素運動により、インスリンの働きが良くなります。肥満を防ぐ効果も期待できます。
- 十分な睡眠・ストレス解消・・・睡眠不足や過度なストレスがあると血糖が上がります。
- 禁煙・・・喫煙はインスリンの分泌を低下させ、働きを悪くさせます。
- 体重を測る(体重管理をする)・・・肥満(内臓脂肪の蓄積)は血糖を調整する働きを低下させ、高血糖を招いて糖尿病のリスクを高めます。

今年度の特定健診の結果、
受診者の7割が
糖尿病の危険性あり！



健康へのヒント