

健康カレンダー



名 称	と き	対 象	と ころ
血糖コントロール塾7.0会	19 日 ㊦ 午後 1 時 30 分～3 時	HbA1c7%前後の方	保健医療 センター
健康・栄養・歯科相談 予約制	22 日 ㊦ 午前 9 時～正午	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による 相談を希望する方	
認知症家族の交流会、 勉強会「薬について」	15 日 ㊦ 午前 10 時～正午	どなたでも	市役所北棟 集会室

名 称	と き	集合場所	内 容
蒲南コースを歩こう会	4 日 ㊦ 午前 9 時 30 分	本町公園 (雨天:生きがいセンター)	蒲郡の街中を歩くコース (雨天:室内体操)
みんなで楽しく 無理なく三谷歩こう会	11 日 ㊦ 午前 9 時	若宮公園時計塔前 (雨天:三谷公民館)	三谷東小学校コース (雨天:ラジオ体操ほか)
形原西浦の名所をめぐる ウォーキング会	30 日 ㊦ 午前 9 時 30 分 (雨天中止)	双太山公園時計下	紅葉コース

糖尿病教室



市民病院 ☎ 66-2200

在宅医などへのお問い合わせ

と き	と ころ	講話の内容
11 日 ㊦	午後 2 時 ～3 時 2 階講義室	糖尿病とは・合併症
12 日 ㊦		日常生活・検査
13 日 ㊦		網膜症・運動
14 日 ㊦		薬・歯周病
15 日 ㊦		食事

※申し込み不要。どなたでも。

在宅当番医	☎ 67-2828
休日急病診療所	☎ 67-2555
休日歯科・障がい者歯科診療所	☎ 69-8020

体調管理をしよう

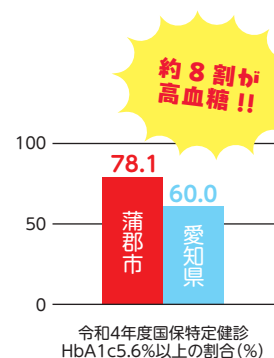
季節の変わり目は体調を崩しやすいです。
1日3食の食事や運動で免疫力を高めましょう。

蒲郡には高血糖の人が多い!!あなたは大丈夫？

国保の特定健診の結果によると、愛知県の平均に比べて、本市の高血糖の人の割合はとても高いです。たとえ高血糖でも、初期の糖尿病は自覚症状がありません。健診結果をチェックし、糖尿病を予防しましょう。

健診結果を見返そう！

検査項目	正常	生活習慣の見直しが必要	医師の診察が必要
HbA1c	5.6%未満	5.6～6.5%未満	6.5%以上
空腹時血糖	100mg/dl 未満	100～126mg/dl 未満	126mg/dl 以上



こんな生活をしていませんか？振り返ってみよう！

- ☐ ジュースなどの甘い飲み物を飲む ☐ おやつや飴をよく食べる
- ☐ 果物をたくさん食べる (1日の目安はみかんなら2個、りんごなら半分、バナナなら1本)
- ☐ 白米やパン、麺類などの炭水化物を重ね食いする ☐ 運動習慣がない ☐ 座っていることが多い ☐ 体重を量る習慣がない