

児童クラブ冬休み利用（期間限定）を受け付けます

▶対象…市内に住所があり、同居している保護者（69歳以下の祖父母などを含む）が就労などで留守になる小学生

▶使用料…登録期間の日割りによる使用料（月額 4,750 円）

※使用料の他に、保護者会で定められた保護者会費が必要です。

▶申し込み…11月21日(火)までに、入会許可申請書と必要書類を直接、元気館2階子育て支援課または各児童クラブへ。

※土・日曜、祝日を除く。

※入会許可申請書や必要書類は、子育て支援課と各児童クラブにある他、市ホームページからダウン

ロード可。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

子育て支援課

TEL 47-7075

FAX 22-1077



みんなで守ろう 大切なこともたち

▶内容…子どもの事故予防、けがの手当て、心肺蘇生とAEDの使い方などを学びます(ファミリー・サポート・センターの研修会も兼ねています)。

▶講師…日本赤十字社新潟県支部

▶とき…11月29日(水)9:30～11:30

▶ところ…元気館

▶対象…市内在住の方

▶申し込み…11月24日(金)までに電話または直接、ファミリー・サポート・センターへ。

◆ファミリー・サポート・センター子育てのお手伝いをしてほしい方と、子育てのお手伝いをしてくださる方(提供会員)をつなぎます。保護者がお子さんを安心して預けられるように、またお子さんを安全にお預かりするために、提供会員向けに研修会を開催しています(年数回)。ファミリー・サポート・センターに興味がある方には、活動の説明をし、会員登録の受け付けも行います。

子育て支援課内

TEL 21-1310

FAX 20-4201



健康



忙しくても 高血糖を見逃さないで!

糖尿病について、保健師(保)が稲田医院の稲田院長(稲)にインタビューしました。

健康診断でHbA1cが6.5%以上だったら、迷わず受診を

保: 糖尿病で初めて受診する方は何がきっかけですか?

稲: 健康診断で血糖値やHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)が高かったことをきっかけに受診する方が多いです。

保: HbA1cは1~2カ月間の平均血糖値を反映したものです。市は「5.6%以上は食事や運動などの生活習慣の改善が必要です」とお伝えしています。

稲: HbA1cが6.5%以上あれば、迷わずに受診していただきたいです。特に、若い世代の方が「仕事が忙しい」といって高血糖を

放置すると心配です。服薬治療になる前に受診してほしいです。

高血糖状態は自覚症状がなく全身の血管を傷つける

稲: 糖尿病の自覚症状は、進行しないうちはほとんどありません。病気が進むと、全身の血管に障害が表れ、脳梗塞、心筋梗塞、視力障害、腎障害などを起こすことがあります。他の病気が原因でHbA1cの数値が高いこともあります。決して自己判断せずに受診してほしいです。

糖尿病の治療は生活習慣の見直しから

保: 糖尿病はどのような治療をしますか?

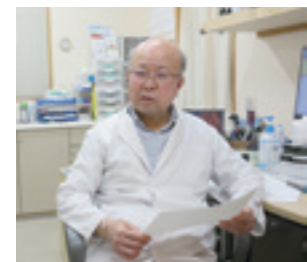
稲: 薬や注射のイメージが強いですが、軽度の場合はまず生活習慣(食事と運動)を見直すことから始めます。当院では、市が行っている「糖尿病相談会」をお勧めしています。生活習慣に問題があると、薬を飲んででも効果的な治療にはなりません。相

談会に参加すると何をすべきか分かり、血糖値の改善につながります。患者さんには「気軽に参加してみてください」

生活習慣を改善せずに薬だけで血糖値をコントロールすることは困難です。しかし、生活習慣の改善で薬がいらなくなることもあります。

心配な事がある方は、医療機関や健康推進課に相談してください。

保: まずは健康診断を受け、自身の血糖値やHbA1cを確認することが重要です。



▲稲田医院の稲田院長

健康推進課

TEL 20-4214

FAX 22-1077

