

# 【シリーズ糖尿病 小児編】小児生活習慣病予防健診について

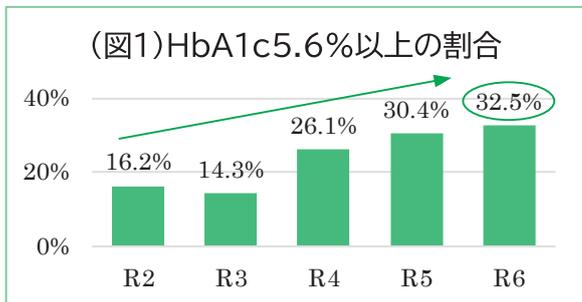


町では、将来の生活習慣病予防のために自分の体の状態を知り、生活習慣の改善につなげることを目的に、小学5・6年生の希望者を対象に健診を実施しています。今年の健診結果から次の傾向が見られます。

## ★小学生の高血糖が増えている

HbA1c\*は、受診者80名のうち約3人に1人が基準値以上の値で、年々増加しています。(図1)

\*HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)とは、糖尿病の指標になる検査項目で、1~2ヶ月前の血糖値を表しています。



## ★帰宅後から夕食まで、また夕食後から寝るまでの飲食が習慣化している

### 《間食ランキング》

- 1位 アイス
- 2位 スナック菓子
- 3位 グミ

アイスなどの単純糖質の多いものは、血糖を上げやすく、高血糖の原因となるため、量や時間、内容に気を付けて食べましょう！

小学生で、すでに血液の変化が起きています。自分の健康状態を知るきっかけとして、「小児生活習慣病予防健診」を受けてみませんか？



問合せ 健康ほけん課 ☎ 72-1295

## 福祉だより

# 一緒に介護予防しませんか？



介護が必要になった主な原因は「認知症」や転倒・骨折、関節の病気などの「運動器の疾患」です。人生100年時代、健康で長生きするためにも日頃から健康づくりに取り組み、介護が必要な状態にならないようにすることが大切です。

町では、今年度より清和保健センター、馬見原公民館において介護予防教室を開催しています。毎回、運動指導士による筋力維持や認知症予防の体操やレクリエーションを実施しています。

65歳以上の方であればどなたでも参加可能で、参加は無料です。一緒に介護予防に取り組みませんか？



腰痛がなくなって病院に行く回数が減りました！（70代女性）

しっかり教えてもらえて、よい運動になっています（70代男性）



▲清和保健センターの様子

問合せ 福祉課 ☎ 72-1229

- 清和保健センター 毎週月曜日 午後2時～
  - 馬見原公民館 毎週水曜日 午後2時～
- ※見学、参加希望の方は福祉課に日程を問い合わせのうえ、直接会場にお越しください。