

～健康だより～

お元気ですか

第82号

令和元年11月1日発行

発行：岩国市保健センター
(岩国市役所健康推進課)

TEL (0827) 24-3751(代)

FAX (0827) 22-8588(代)

〒740-0021 岩国市室の木町3丁目1番11号

11月14日は世界糖尿病デーです

☆錦帯橋がブルーにライトアップされます☆

自分の血糖値をご存知ですか？

血糖とは、血液中に含まれるブドウ糖のこと、身体の組織や細胞へのエネルギー供給として重要な役割を持ち、正常の血糖値は空腹時で70～100mg/dl程度に保つようになっています。

しかし、血液中の「糖」が増えすぎ、高い状態のまま放置すると、血管が傷つき将来的に心臓病や網膜症、腎症といったより重い病気につながる糖尿病になります。

糖尿病とはどんな病気？

すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きが低下することで、血糖が異常に増加し、栄養の代謝が正常に行われず、血液中の血糖が多くなっている状態です。

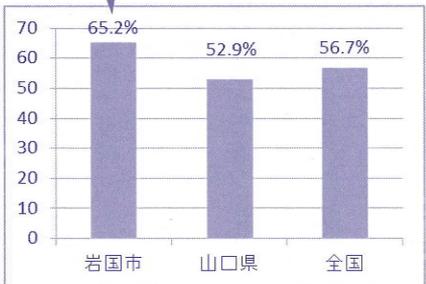
生活習慣を改善する(バランスの良い食事と運動が基本です)ことで予防ができます。



特定健診結果で血糖値をみると

岩国市特定健診(国保いきいき健診)受診者のうち、糖尿病予備群及び糖尿病域となる人(HbA1c 5.6以上)の割合は、6割以上となっています。

全国、山口県と比べても、岩国市は高い状況です。



【平成29年度 国保データベースシステム】

血糖上昇をゆるやかにする食べ方のコツ

○野菜から食べる

野菜に含まれる食物繊維が食後の急激な血糖の上昇を緩やかにします。

○よく噛んで食べる

ゆっくりよく噛んで食べることで、満腹中枢を刺激し、食べすぎを防止します。

○1日3食規則正しく食べる

今よりプラス10分 身体を動かそう

軽く汗をかく程度の生活活動(家事や歩行、動物の世話など)や、運動を今より10分増やすことから始めてみましょう。

特定健診を受けて 自分の血糖値を確認しましょう

☆特定健診での糖尿病に関する 検査項目の見方☆

検査項目	基準値	糖尿病予備群	糖尿病域	この検査で分かること
空腹時血糖 (mg/dl)	99以下	100～125	126以上	血液中のブドウ糖のこと。飲食によって変動します。血糖値が高い場合、糖尿病をはじめ、すい臓、肝臓の病気が疑われます。
HbA1c(%) ヘモグロビン エーワンシー	5.5以下	5.6～6.4	6.5以上	飲食で変動する血糖値とは異なり数値が安定していて、過去1～2ヶ月間の平均的な血糖値がわかる。



子どもを健やかに 育むために

11月は

児童虐待防止推進月間です

子育てをしていると、子どもが言うことを聞いてくれなくて、イライラすることもあります。

つい、叩いたり怒鳴ったりしたくなることがありますよね。

一見、体罰や暴力には効果があるように見えますが、恐怖により子どもをコントロールしているだけで、なぜ叱られたのか子どもが理解できていないこともあります。

最初は「愛の鞭」のつもりでも、いつの間にか「虐待」へとエスカレートしてしまっていることもあります。

体罰や暴言による「愛の鞭」は捨ててしましましょう。

そして、子どもの気持ちに寄り添いながら、みんなで前向きに育んでいきましょう。

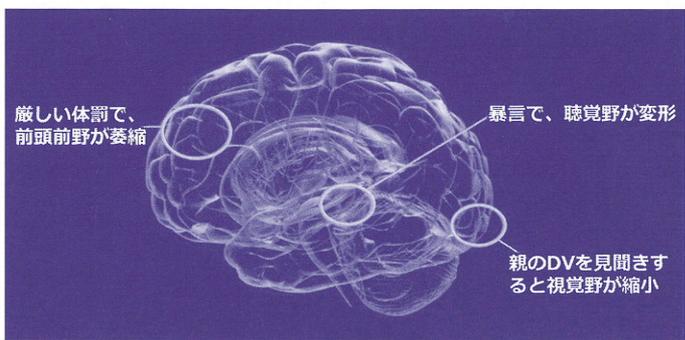
(厚生労働省資料より抜粋)



脳へのダメージ

厳しい体罰や、暴言を受け続けると、子どもの脳の一部分が萎縮し、感情のコントロールが難しくなったり、集中力が保てなくなったり、記憶力が弱くなったりすることが分かってきました。また、身近な大人の暴言や暴力を見聞きするだけでも、子どもの脳に萎縮が見られました。

これは、子どもの「防衛反応」でおこるのですが、結果として、学習能力が低下したり、人間関係をとりこぐなくなったりといった影響にもつながっています。



「子ども時代の辛い体験により傷つく脳」厚生労働省 資料より

愛の鞭ゼロ作戦

次のポイントを心がけながら、子どもに向き合いましょう。

① 子育てに体罰や暴言を使わない

「愛の鞭である」と大人が思っても、子どもにとって、大人から叩かれることはとても怖いことです。ちょっと叩かれただけ、怒鳴られただけでも心に大きなダメージを受けることもあります。

② 子どもが親に恐怖を持つと

SOSを伝えられない
親に恐怖を持つと、子どもは親に気に入られるように、親の顔色を見て行動するようになります。

また、恐怖を持つ親には、心配事を打ち明けられなくなります。

③ 爆発寸前のイライラをクールダウン

子どもがいうことを聞いてくれないときに、イライラすることは誰にでもあること。イライラが爆発する前に、クールダウンするための、自分なりの方法を見つけておきましょう。(例えば、深呼吸する、数を数える等)

④ 親自身がSOSを出す

育児の負担を一人で抱え込まずに、家族に分担してもらったり、自治体やNPO、企業など、様々な支援サービスの利用も検討しましょう。子育てについて気軽に相談できる友達もできる

やってみようね。
⑤ 子ども気持ちと行動を

分けて考え、育ちを応援
子どもに「イヤダー」と言われたとき、親自身が戸惑うこともあるでしょう。でも、幼い子の「イヤ」は自我の芽生え、成長の証でもあります。「どうしたらいいかな？」と子どもの考えを引き出し、必要に応じて助け舟を出しながら、子どもの言い分を気長に聴きましょう。

「わがままな子になっては困る」との思いから、親は指示的に対応してしまつこともありますが、子どもの成長過程で必ず通る道、大らかに構えて子どもの意思を後押ししていきましょう！



親も頑張りすぎないで...

育児は頑張りすぎないことが大切！

周りに相談したり、サポートをしてもらうことで、「しつけ」や「コミュニケーション」の工夫が出来ることもあります。

★子育てに関する相談先の一つとして、保健センターもお気軽にご利用ください。

Tel(08027) 24-3751

11月8日は「55歯の日」

よく噛んで食べる習慣 正しい効果がたくさんあります

- 食べ過ぎや肥満の防止になります。
- よく味わえるので味覚の発達を助け、心も安定します。
- 口の周りの筋肉が鍛えられ、発音はつきりします。
- 脳細胞の働きを活発にし、子どもは脳が発達し、大人は認知症を予防できます。
- 唾液の分泌がよくなり、口中がきれいに保たれるため、むし歯予防になります。
- 唾液に含まれる酵素には、発がん物質の作用を弱める働きがあり、がん予防になります。
- 消化を助け、胃腸の働きを活発にします。
- 噛みしめることで、力を発揮することができ、仕事や遊びに集中できます。



噛みんぐ30運動 に取り組みましょう

1口につき30回以上噛んで
しっかりと味わいましょう。

よく噛むのは…

- ①歯ごたえのあるものを食事に。
- ②飲みもので流し込まない。
- ③食事時間はゆとりをもって。



よく噛んで食べる習慣は、 子どもから高齢者まで、健康 維持に欠かせないものです。

無料歯科健康診断・相談
対象：山口県民
期間：11月8日～11月14日（要予約）
場所：山口県歯科医師会会員の歯科医院
料金：無料（所定健診票の内容に限る）
問い合わせ：山口県歯科医師会
TEL 0833-628-8000
ホームページ：http://www.ygda.or.jp
（会員登録所はホームページから検索できます）

インフルエンザを 予防しよう！

インフルエンザの流行期になる前に、早めに次の対策を行いましょう。
こまめな手洗いと咳エチケットを口頃から行い、インフルエンザに「かからない」「うつさない」という姿勢が大切です。

- ①こまめな手洗い
帰宅時や調理の前後、食事前などに、正しい手洗いでウイルスの体内侵入を防ぎましょう。
- ②免疫力を高める
ふだんから十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。
- ③湿度を保つ
部屋の湿度を50～60％に保ちましょう。
- ④咳エチケット
咳が出ている間はマスクを着用したり、ティッシュなどで口を覆いましょう。
- ⑤予防接種を受ける
発症する可能性を減らし、発症しても重い症状になるのを防ぎます。流行する12月頃までには受けましょう。

正しい手の洗い方

・爪は短く切りましょう。
・時計や指輪は外しましょう。

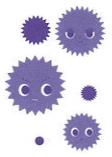


洗い残しが
多いのは、
「指先」と
「指の間」
です!!

指の間を洗います。 親指と手のひらをねじり洗います。 手首も忘れずに洗います。
石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。（厚生労働省ホームページより）

【お知らせ】

岩国市では、生後12カ月～中学3年生までの子どもを対象に、インフルエンザ予防接種費用の助成を行っています。この事業は「特定防衛施設周辺整備調整交付金」で実施しています。詳細は市ホームページをご覧ください。



平成31年度 不妊治療費助成のお知らせ

助成制度	岩国市 一般不妊治療費 助成制度	山口県 人工授精費助成制度	山口県 特定不妊治療費助成制度	岩国市 特定不妊治療支援制度
治療内容	医療保険適用の不妊治療費（自己負担分） 例：タイミング法、男女の薬物療法・不妊の検査、不妊手術等	医療保険適用外の人工授精	医療保険適用外の体外受精、顕微授精	
対 象	<p>■申請日に市内に住所を有する法律上の夫婦 （岩国市特定不妊治療支援事業は山口県特定不妊治療費助成事業への申請時から岩国市に住所を有する夫婦）</p> <p>■夫婦の前年（1月から5月までの申請については前々年）の所得額の合計が730万円未満</p> <p>■平成31年4月1日～令和2年3月31日までに受けた不妊治療</p>			
			特定不妊治療の一環として、県が指定する医療機関（その紹介等により）において男性不妊治療（採精手術）を受けた夫婦	『山口県特定不妊治療費助成』の申請をし、承認決定された方
助 成 額	1年度あたり 3万円以内	1年度あたり 3万円以内	<p>■治療1回につき 初回：30万円以内 2回目以降：15万円以内</p> <p>※ただし、以下①②の治療は7万5千円以内</p> <p>①以前に凍結した胚を解凍して胚移植を実施</p> <p>②採卵した卵が得られない、又は状態のよい卵が得られないため中止</p> <p>■男性不妊治療を行った場合は、上記のほかに、1回の治療につき 初回：30万円以内 2回目以降：15万円以内 （ただし、上記①の治療を除く）</p>	<p>山口県特定不妊治療費助成を受けた治療1件につき、以下の金額を助成。</p> <p>○山口県特定不妊治療費助成の治療に要した費用から、『山口県特定不妊治療費助成額』を除いた費用のうち、上限10万円（山口県特定不妊治療費助成における治療区分がCまたはFの場合は上限5万円）</p>
助成期間・回数	<p>通算5年</p> <p>■転入前の自治体で助成を受けた場合も含まれます。</p> <p>■3年目以降については、医師が必要と判断したものに限りです。</p>	<p>通算5年</p> <p>■転入前の自治体で助成を受けた場合も含まれます。</p> <p>■3年目以降については、医師が必要と判断したものに限りです。</p>	<p>■初めて助成を受ける際の治療開始時の妻の年齢が 40歳未満：通算6回まで 40歳以上43歳未満：通算3回まで 43歳以上：助成なし</p>	
申請書類等	<p>申請書及び医療機関等証明書は、市内保健センター（岩国・由宇・玖珂・周東・美川）又は岩国市ホームページからダウンロードできます。</p>			
申請〆切り	<p>令和2年3月31日までに提出書類が全て整うこと</p> <p>※山口県特定不妊治療費助成事業のうち、令和2年3月に治療が終了された方で、年度内の申請が困難な場合は 令和2年4月末まで申請することができます。</p>			<p>山口県特定不妊治療費助成の承認決定通知日から3か月以内</p>
提出先・問い合わせ	<p>岩国市保健センター（TEL24-3751） 又は、岩国健康福祉センター（TEL29-1523）</p>			<p>岩国市保健センター （TEL24-3751）</p>



まちの健康の話題

広瀬ラジオ体操会がラジオ体操優良団体等表彰を授与されました!!

7月31日に広瀬郵便局で、広瀬ラジオ体操会が長年の業績に対し、ラジオ体操優良団体等表彰を授与されました。広瀬ラジオ体操会（代表者 福田洋一郎氏）は岩国市が推進している岩国市健康づくり計画～いきいきわくわくにつこり岩国～の登録団体で錦地域部会に所属されています。

ラジオ体操を続けておられる方は、自分の健康だけでなく、地域のつながりがより深められ、お元気に過ごされているようです。皆さんも、ラジオ体操に取り組んでみませんか。



～食推さん・健康づくり協賛企業共催～ 生活習慣病予防のための健康料理教室

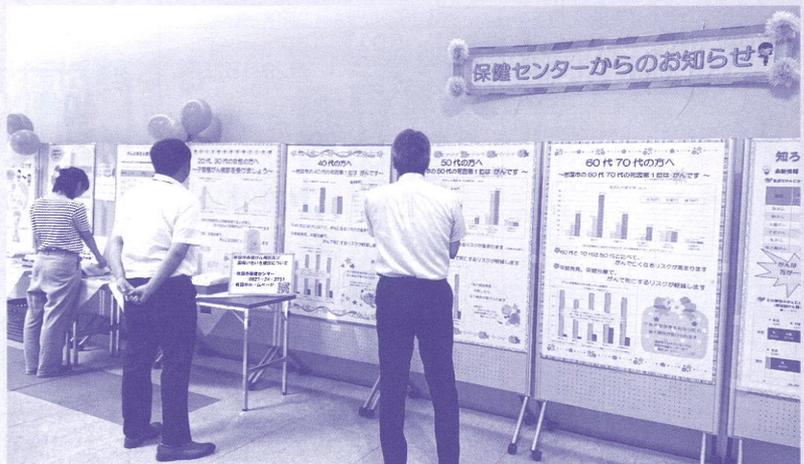
9月11日、働く婦人の家で健康料理教室が開催され、市内各地から参加がありました。この教室は、食生活改善推進員と岩国市健康づくり協賛企業である岩国パブリックサービス株式会社が連携・企画し、初めて開催されました。

参加者は食事や運動などの生活習慣病予防のポイントを学び、野菜たっぷりバランスのとれた料理に舌鼓を打たれていました。

健康診断のPRを実施

8月26日から9月6日に市役所の1階で「国保いきいき健診」や年代別の「がん検診」の必要性を紹介したパネル、乳がんの視触診体験モデルの展示などを実施しました。

多くの市民の方に見たり、体験したりしていただき、大変好評でした。



健康カレンダー

いろいろ参加できます。お気軽にお越しください。
(11月16日～1月15日まで掲載しています)

行事名	実施日	時間	内容	場所	備考
離乳食教室	11月22日(金)	13:30～15:30 (当日受付は 13:00～13:25)	生後5か月から8か月児の食事	岩国市保健センター	要予約(3日前まで) ☎24-3751 (託児定員20人)
マタニティクラス	11月24日(日) 12月22日(日)	10:00～12:00	A：妊娠中の身体の変化と赤ちゃんのお世話	岩国市保健センター	要予約(3日前まで) ☎24-3751
子育てのつどい	12月10日(火) 1月14日(火)	9:30～11:30	親子で遊ぼう！語ろう！	岩国市保健センター	
乳幼児学級	11月19日(火)	9:30～11:30	子どもの食事の“困った”を解決	玖珂保健センター	
	11月20日(水)	9:30～11:30	子どものほめ方・叱り方	周東保健センター	
	11月22日(金)	10:00～11:30	子どもの発育発達について～ことばの伸び～	由宇保健センター	
	12月13日(金)	10:00～11:30	音楽でクリスマス！	通津公民館	要予約(20組先着順) ☎38-1025
	12月17日(火)	9:30～11:30	育児相談、身体計測、皆で話せて遊べる場の提供	玖珂保健センター	
	12月18日(水)	9:30～11:30	育児相談、身体計測、皆で話せて遊べる場の提供	周東保健センター	
	1月14日(火)	9:30～11:30	授乳のあれこれ	玖珂保健センター	
1月15日(水)	9:30～11:30	離乳食の進め方	周東保健センター		
育児相談	毎週火曜日	9:30～11:30	こどもの発育発達・子育て相談	岩国市保健センター	
1歳6か月児健診	11月27日(水)	受付 12:45～13:45	計測・問診・診察(小児科)・歯科健診・保健指導 *1か月前までに保護者あてに健診のご案内を通知します。	岩国市保健センター	*転入等でご不明な場合は、お問い合わせください。 ☎24-3751
	12月11日(水)				
	12月18日(水)				
1月8日(水)					
3歳6か月児健診	11月28日(木)				
	12月12日(木)				
	12月19日(木)				
発達クリニック・療育相談会	11月21日(木)	12:30～16:00	子どもの発達の遅れ等の相談に小児科医・言語聴覚士・児童心理司が応じます。	岩国健康福祉センター	要予約 ☎24-3751 (定員あり)
	12月19日(木)				
こころの健康相談	12月6日(金) 1月10日(金)	14:00～16:00	臨床心理士による心の相談が受けられます。	岩国市保健センター	

* 健診結果説明会・健康づくり教室の予定

行事名	実施日	時間	内容	場所	備考
健診結果説明会	11月21日(木)	13:30～15:00	健診の結果から今の自分の状態を振り返り、検査値(腹囲・血圧・血糖等)が示す意味や、BMI・血圧・血糖・たばこ等が身体に及ぼす影響がわかります。	岩国市保健センター	要予約☎24-3751
	12月5日(木)			周東保健センター	要予約☎84-3580
	12月20日(金)			岩国市保健センター	要予約☎24-3751
健康づくり教室(運動編)	11月27日(水)	9:30～11:30	運動の効果を知って体験することができます。	岩国市総合体育館	要予約☎24-3751 *運動できる服装で室内シューズをお持ちください

* がん検診等(集団検診)の予定

希望する検診について、実施日の2週間前までに予約をしてください。(予約受付時間は平日の8:30から17:15まで)

場所	実施日	時間	内容	予約開始日	予約電話番号
岩国市保健センター	11月16日(土)	8:00～11:30	胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検診・国保いきいき健診	9月17日(火)	☎24-3751
	11月17日(日)				
	11月30日(土)	9:00～11:30	乳がん・子宮頸がん・女性の健康診査	9月30日(月)	
	12月8日(日)			10月8日(火)	
	12月14日(土)	8:00～11:30	胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検診・国保いきいき健診	10月15日(火)	
	12月15日(日)				

* 岩国健康福祉センター(保健所)の相談会・検査等予定

(住所: 岩国市三笠町1-1-1)

行事名	実施日	時間	予約電話
認知症・心の健康相談	1月10日(金)	14:30～16:00	☎29-1525
ストレス相談	12月18日(水)	13:30～15:30	
	1月15日(水)		
エイズ検査	11月26日(火)	13:00～16:00	☎29-1519
	12月10日(火)		
	12月24日(火)		
	1月14日(火)		
	12月3日(火)		
骨髄バンク登録	12月10日(火)	【夜間】 17:00～19:00	☎29-1523
	1月14日(火)		
B・C型肝炎検査	11月26日(火)	10:00～11:00	☎29-1523
	12月24日(火)		
市内医療機関にて診療時間内に受ける方法もあります			
ひきこもり家族の会	11月27日(水)	13:30～16:00	☎29-1525
	12月25日(水)		
ひきこもり家族教室	12月11日(水)	13:30～16:00	☎29-1525
	1月8日(水)		



受けるなら今!!

40歳以上の岩国市国民健康保険加入の皆様

加入者は年1回の健康診断(国保いきいき健診)を受診できます。

今年度は約1万円程度かかる検査料金を市が全て助成!(*県の補助金を利用)

そのため自己負担金なしで受けられます。

受診の際、市から送られる受診券が必要です。

お手元に受診券がない方は岩国市保健センターまでお電話ください(☎24-3751)。

