

11月19日はおおいた食(ごはん)の日



近年、若者の朝食の欠食や、生活習慣病増加などにより食を取り巻く問題が生じています。「食」に関する正しい知識と「食」を選択する力を習得することが大切です。まずは、ご自身の普段の食生活を振り返ってみましょう。

11月10日～16日は アルコール関連問題啓発週間



お酒は、私たちの生活に豊かさと潤いを与えてくれますが、一方で飲み方を誤ると健康や生活に影響を及ぼすこともあります。お酒は適量範囲で、上手に付き合しましょう。

11月14日は「世界糖尿病デー」 11月9日～15日は「全国糖尿病週間」

糖尿病は発症すると治癒することはなく、放置すると網膜症・腎症・神経障害などの合併症を引き起こし、末期には失明したり透析治療が必要となることがあります。さらに、糖尿病は脳卒中、虚血性心疾患など他の病気の原因になる可能性があります。

予防方法 ～ 食事編 ～

- ① 食事の時間は規則正しく、1日3回しっかり食べましょう。
(食事を抜くと、そのあとの食事のあと、血糖値が急激に上がります。)
- ② バランスよく、野菜をたくさん食べましょう。(食事の最初に野菜を食べると効果UP!)
- ③ 食べる量は腹八分、糖分の取り過ぎに注意しましょう。
(糖質の多い食品：ご飯・パン・果物・ジュース・いも類など)
- ④ 食品を買う時は栄養成分表示を見ることを習慣化しましょう。

11月8日はいい歯の日

生涯自分の歯で食べる楽しみを味わい笑顔で過ごすためには、歯を残すだけでなく、虫歯や歯周病を予防し、しっかりかむ・飲み込むなどの口の機能を保つことが大切です。80歳で20本の歯を残すこと、口腔機能の維持をめざしましょう。



11月の健康カレンダー

○乳幼児健診・健康相談



場所 くすまちメルサンホール

4か月児健診 R3.7月生まれ	26日(金)
7か月児健診 R3.4月生まれ	26日(金)
2歳児健康相談 R1.6、7月生まれ	11日(木)
4歳児健康相談 H29.4、5月生まれ	17日(水)

※受付時間は通知をご確認ください。

◆◆令和3年度 追加健診について◆◆ いよいよ今年度最後の健診となりました!

【日程】11月15日(月)
(受付：午前8時30分～午前10時)

【場所】くすまちメルサンホール

※事前申込が必要です。申し込みがお済みでない方は玖珠町役場子育て健康支援課(6番窓口)で申し込みをお願いします。

献血のお知らせ

日時：11月10日(水)
時間：午前10時～11時45分
午後1時～4時
場所：玖珠町役場 町民ホール



○母子手帳交付

12日(金)、25日(木)
12月3日(金)
時間 午前9時～午後4時
場所 玖珠町役場1階6番窓口

