

地域で見守る子育て!子育て!



～災害の備え「おもちゃ」って?～

大きな災害があると避難所などでの生活や、ライフラインや物品が整わないなど普段の生活が難しくなります。普段と違う生活は大きなストレスとなることがあり、もちろん子どもも同様です。しかし、子どもはうまく気持ちを表出できないことも少なくありません。例えば、赤ちゃん返り、べったり離れない、怒りっぽい、おもらしやおねしょ、夜中に目を覚ます、わがままを言うようになる、災害ごっこをする（災害を模倣した遊びなど）など普段にはなかったさまざまな変化がみられることがあります。

いつもの慣れたおもちゃなどがあることで少し安心できるかもしれません。また、過去の災害では避難所で子どもがぐずって大変だったというお母さんの声もありました。あやすものがあるとないとでは、パパやママにとっても違うかもしれませんね。

9月1日は防災の日。家族と避難所の確認や災害の備えなどを話し合いましょう。

問合せ先 いきいき広場内 保健福祉グループ ☎52-9871

糖尿病

健康たかはま21



糖尿病の患者は増え続け、成人5人に1人が糖尿病の可能性があるとされています。初期は自覚症状がほとんどありませんが、高血糖状態を放置しておくとう脳卒中や心臓病などにより、命に危険が及びます。

平成28年度の医療費に占める糖尿病の割合

	糖尿病医療費
高浜市	13.5%
愛知県	11.3%
全国	9.7%

自覚症状がほとんどないため、1年に1回の健康診査は重要です。特定健康診査は9月末まで実施しています。生活習慣を整え、1年に1回健康診査を受けて、チェックしましょう。

糖尿病予防のために…

生活習慣を見直し、整えることが大切です。まずはできることから始めてみましょう。

【食生活】

食べ過ぎない。
1日3食バランスよく。
食物繊維をたっぷりとる。
糖分をとりすぎない。
塩分や脂肪分を減らす。
アルコールは適量にする。

【運動】

今より10分多く体を動かす。
日常生活の中でできる運動をする。

市では栄養相談（予約制）を実施しています。問い合わせてください。

問合せ先 いきいき広場内 保健福祉グループ ☎52-9871

骨粗しょう症検診を受けましょう

骨粗しょう症は長年の生活習慣や遺伝などさまざまなことが要因となり発症します。

とりわけ50代以降の女性、70歳以降の男性は骨量減少にともない、発症しやすい状態にあります。骨粗しょう症検診を受け、自分の体を知ることは骨粗しょう症の予防に役立ちます。20歳以上の方を対象に検診を実施していますので、ぜひ受診してください。

【受診方法】①保健福祉グループへ受診券の申込み
②医療機関へ予約

【費用】1,000円

実施医療機関名	電話番号
きぬうら整形外科泌尿器科	54-5255
たかはま整形リウマチクリニック	52-5221
刈谷豊田総合病院高浜分院	52-8660（予約専用）

問合せ先 いきいき広場内 保健福祉グループ ☎52-9871