

まめまめ通信 健診はここをチェック!「HbA1c」ってなあに?

■糖尿病の可能性を知る検査

HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) とは、糖尿病かどうかを判断し、その進行を見る上で重要視される血液検査です。赤血球のヘモグロビンに、どの程度の糖が付いているかを測ることで、過去1~2カ月の血糖値の平均的推移が分かります。特定健診・後期高齢者健診では、自己負担無料で糖尿病の検査を受けることができます。健診の申し込みは、折込の「健康診査お知らせ」をご覧ください。

■糖尿病が怖い病気の原因とは?

血液中の過剰な糖は、細い血管や神経細胞を痛めて行きます。放置すると、自覚症状がないまま数年で、神経障害や失明の原因となる網膜症、腎症等の合併症が起き、人工透析が必要になる場合もあります。

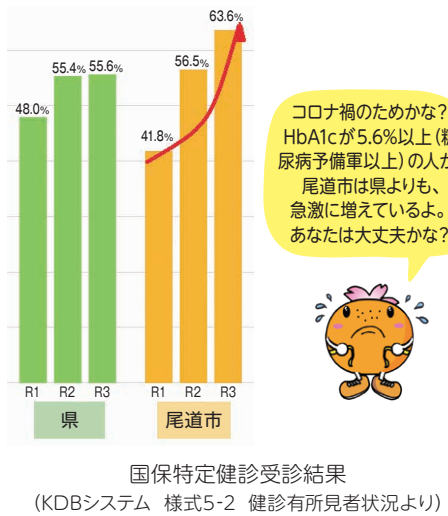
とりわけ命に危険を及ぼす合併症は、血管が傷んで破れたり詰まったりして起こる心臓病、脳卒中等の合併症です。これらの病気は要介護の原因疾患にもなります。

■もしも糖尿病だったら?

自覚症状が無くても受診しましょう。治療への取り掛かりが早い程、重症化を防ぎ、将来の医療費の負担も少なく済みます。病気の予防と早期治療は最大の家計節約であり、将来の介護予防でもあります。糖尿病の治療方法は日々進歩していますので、ひとりひとりに合った治療法がきっと見つかります。また、検査結果で異常なしであっても、毎年健診を受けてHbA1c値を確認し、その変動を見ていきましょう。

健康推進課 (☎0848-24-1962)

HbA1cが5.6%以上の人の割合



■料金や申込方法の記載のないものは無料または申込不要です。日日時・期間 申込方法 申込先 会場 対象 内容 定員 料金 持ち物 電子メール 締切

子育て

相談・講習会

【尾道地域(向島を含む)】健康推進課 (☎0848-24-1960・☎0848-24-1966)
 【因島・瀬戸田地域】因島総合支所健康推進課 (☎0845-22-0123)
 【御調地域】御調保健福祉センター (☎0848-76-2235)

行事名	場所	日程	受付時間	対象	備考
乳児健康相談(要予約)	総合福祉センター	4月24日(月)	9:20~11:00	0~12カ月の児	身体計測、育児・栄養相談、ふれあい遊び 母子健康手帳、バスタオル
離乳食講習会(要予約)	総合福祉センター	4月17日(月)	9:50~10:00 (11:00まで)	乳児の家族 8人	離乳食の進め方の話、デモンストラクション 母子健康手帳、筆記用具
	因島総合福祉保健センター	4月28日(金)	13:10~13:20 (14:20まで)		
5歳児相談(要予約)	総合福祉センター	6月1日(木) 6月8日(木) 6月20日(火)	13:00~	平成30年4月2日~5月生まれで発達など気になることがある児 4/28(金)	通っている市内保育所・幼稚園(市内保育所等に通っていない人は健康推進課へ)
	因島総合福祉保健センター	5月31日(水) 6月13日(火)		平成30年4月2日~6月生まれで発達など気になることがある児 4/28(金)	
パパ☆ママ準備スクール(要予約)	総合福祉センター	5月28日(日)	①13:30~13:45 (14:30まで) ②15:00~15:15 (16:00まで)	1人目妊娠中で妊娠6カ月以降の妊婦・夫(尾道市民) 各回6組 5/12(金)~26(金)	出産の経過、呼吸法、沐浴実習、妊婦体験等 母子健康手帳、筆記用具
母子健康手帳の交付(要予約)	総合福祉センター	4月23日(日)	9:00~12:00	妊娠中のご夫婦(パートナー) 4/21(金)	妊娠届出書、本人確認できるもの
ほかほかルーム体重測定の日(要予約)	御調保健福祉センター	5月12日(金)	10:00~11:30	4カ月健診後~1歳6カ月までの親子 3組	身体測定、子育て相談、親子ふれあい遊び、ハーブバスティ写真撮影 母子健康手帳、バスタオル

おのみち 子育て支援センター
 人権文化センター2階
 月~金曜9:00~16:00
 (祝日、年末年始を除く)
 ☎0848-37-2409

リズムでちよこちよ
 親子で心と体をリフレッシュ
 5月12日(金)10:00~11:30
 概ね1歳半~3歳の未就園児と保護者
 10組
 5/2(火)13:30~

いんのしま 子育て支援センター
 芸予文化情報センター3階
 月~金曜9:00~16:00
 (祝日、年末年始を除く)
 ☎0845-22-1545

キラキラ親子体操
 5月9日(火)10:00~11:00
 2~3歳の子と保護者
 10組程度
 講師 田中悦子さん
 4/25(火)~

タッチケア
 赤ちゃんに触れながら絆を深めよう
 5月18日(木)10:00~11:30
 概ね2~6カ月の子と保護者
 10組
 講師 沖村暁美さん
 5/11(木)13:30~

ふれあいちよこちよ
 親子でできるあそびのヒント
 5月23日(火)10:00~11:30
 概ね7カ月~1歳半の子と保護者
 10組
 5/16(火)13:30~

ベビーヨーガと子育て相談
 5月10日(水)10:00~11:30
 2カ月~ハイハイ期までの子と保護者
 10組程度
 講師 吉廣朱美さん
 4/26(水)~

はっさくちゃんとリトミック
 5月17日(水)10:00~11:00
 未就園児と保護者
 10組程度
 講師 峯山里香さん
 5/2(火)~

キッズ☆ステーションで花育デビュー
 子どもの探求心を掘り起こそう
 5月25日(水)10:00~11:30
 概ね2歳~就園前の子と保護者
 10組
 5/18(木)13:30~

栄養相談 栄養士さんにきてみよう
 5月30日(火)10:00~11:30
 未就学児と保護者(毎月実施)
 食事(離乳食・授乳含む)の相談や情報交換
 随時受付中

作って遊ぼう!足形アート
 5月19日(金)①9:00~
 ②10:30~
 未就園児と保護者
 各10組程度
 5/2(火)~

すくすくKIDS&子育て相談
 5月31日(水)10:00~11:00
 1~2歳の子と保護者
 10組程度
 5/17(水)~

生口島 子育て支援センター「はっぴい」
 旧東生口幼稚園
 月・火・水・金・第3土曜9:00~16:00
 (第3土曜前日の金曜、祝日、年末年始を除く)
 ☎0845-28-1345

はっぴいヨガ のびのび
 5月10日(水)10:00~11:00
 未就学児と保護者
 5組程度
 講師 田中友紀さん
 4/19(水)~

東尾道 子育て支援センター「あしたびひろば」
 ペイタウン尾道組合会館内
 月~金曜9:00~16:00
 (祝日、年末年始を除く)
 ☎0848-47-5585

リトミック
 親子で音楽に合わせて体を動かそう
 5月12日(金)①9:30~10:00
 ②10:15~10:45
 ①1歳で歩ける子と保護者
 ②2歳~未就園児と保護者
 各5組 講師 村尾きみかさん
 5/1(月)9:00~

助産師さんの子育て講座
 5月23日(火)10:00~11:30
 妊婦・未就学児の保護者
 5組程度
 講師 吉廣朱美さん(助産師)
 4/19(水)~

歯っぴい相談 歯医者さんに聞いてみよう
 5月31日(水)10:00~11:00
 未就学児と保護者 5組程度
 講師 富士田穂子さん(小児歯科専門医)
 4/19(水)~

ベビーヨーガで赤ちゃんの体のことを知ろう
 5月17日(水)10:30~11:30
 2カ月~歩くまでの子と保護者
 7組 講師 吉廣朱美さん
 携バスタオル
 5/10(水)13:00~

牛乳パックでプーマンを作って遊ぼう!
 5月22日(月)10:30~11:30
 概ね2歳~未就園児と保護者
 7組
 5/15(月)9:00~

向島 子育て支援センター「たち」
 旧向東支所内
 火・水・金・第3土曜9:00~16:00
 (第3土曜前日の金曜、祝日、年末年始を除く)
 ☎0848-45-1305

みんなの食べ方飲み方相談室
 5月16日(火)①9:00~10:15
 ②10:30~11:45
 未就学児と保護者
 各5組
 講師 高原香枝子さん(国際ヨガ協会)
 4/25(火)~

みつぎ 子育て支援センター「みつけ」
 みつぎいこい会館
 月・火・水・金曜9:00~16:00
 (祝日、年末年始を除く)
 ☎0848-76-0888

すくすく子育て相談
 5月2日(火)10:30~11:45
 未就学児の保護者
 4組程度
 講師 保健師と管理栄養士
 4/17(月)~

花育 親子で花に触れ合おう
 5月23日(火)9:30~11:00
 未就学児と保護者
 5組
 講師 岡田光恵さん(花育士)
 400円
 5/9(火)~

はじめてのまったりウクレレ
 5月26日(金)①9:00~10:15
 ②10:30~11:45
 未就学児と保護者・妊婦
 各5組
 講師 おのみちウクレレ ニックナック
 5/12(金)~

わかばタイム
 あかちゃんとママのゆったり時間
 5月17日(水)14:00~15:00
 2~10カ月の乳児と保護者
 5組程度
 4/24(月)~

ベビーマッサージ「ハハコ」
 5月26日(金)①9:30~10:15
 ②10:45~11:30
 2カ月~ハイハイ期の子と保護者・妊婦
 各5組
 講師 前里恵さん(保育士)
 5/1(月)~

乳幼児健診

【尾道地域(向島を含む)】健康推進課 (☎0848-24-1960・☎0848-24-1966)
 【因島・瀬戸田地域】因島総合支所健康推進課 (☎0845-22-0123)
 【御調地域】御調保健福祉センター (☎0848-76-2235)

健診名	場所	日程
4カ月児健診	総合福祉センター	4月27日(木)
	因島総合福祉保健センター	4月25日(火)
	瀬戸田福祉保健センター	4月21日(金)
1歳6カ月児健診	総合福祉センター	5月10日(水)・11日(木)
	御調保健福祉センター	5月11日(木)
	因島総合福祉保健センター	4月25日(火)
	瀬戸田福祉保健センター	4月21日(金)

健診名	場所	日程
3歳児健診	総合福祉センター	4月19日(水)・20日(木)
	御調保健福祉センター	5月11日(木)
	瀬戸田福祉保健センター	4月21日(金)

※対象者には個別通知します。健診日の1週間前までに通知が届かない場合は、ご連絡ください。なるべく住所地区のセンターで受診してください。年間日程・対象者については市HPをご覧ください。