


**乳幼児健診** 所・園 保健センター ☎82-8211

3・4か月児健診	こんにちは赤ちゃん訪問時に案内済み。 4か月に入っても通知がない人、市外から転居してきた人はご連絡ください。
1歳6か月児健診	対象児に個別通知済み。1歳7か月に入っても通知がない人はご連絡ください。
3歳児健診	対象児に個別通知済み。3歳1か月に入っても通知がない人はご連絡ください。
歯☆ぴか健診 〔要申込み〕	<b>時</b> 12月7日(月)〔受付〕午後1時20分～2時 <b>内</b> 歯科健診、歯科相談、フッ化物塗布 <b>対</b> 2歳児 <b>定</b> 50人 <b>料</b> 300円 <b>持</b> 母子手帳、歯ブラシ、バスタオル <b>申</b> 11月9日(月)～20日(金)に直接または電話で保健センターへ。

**子育て掲示板**

- **児童センター**  
18歳未満の子どもは誰でも遊ぶことができます♪
- **子育て支援センター**  
いろいろな育児講座を実施しています♪



**母子相談など** 所・園 保健センター ☎82-8211 ※電話相談は随時受け付けています。

相談など	時・園	内・定・その他
育児相談 〔要申込み〕	<b>時</b> 11月9日(月) 〔幼児受付〕午前10時から 〔乳児受付〕午後1時から <b>持</b> 母子健康手帳、バスタオル	※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、個別で対応します。11月からオンライン相談を開始しました。参加希望者は事前に申込みが必要です。
離乳食講習 (前期) 〔要申込み〕	<b>時</b> 11月12日(木) 〔受付〕午後0時45分～1時 <b>持</b> 母子健康手帳、バスタオル	<b>内</b> 乳児の保護者 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、試食は中止します。参加希望者は事前に申込みが必要です。 <b>定</b> 10組(先着順)
マタニティクラス (母子手帳交付)	<b>時</b> 毎週火・木曜日(祝休日を除く) 〔受付〕午前9時50分～10時 ※指定日時に来所できない場合はご連絡ください。 <b>持</b> 妊娠届出書、通知カードまたはマイナンバーカード(個人番号カード)、本人確認ができるもの	交付時に妊娠届アンケートによる健康相談を全ての人に実施します。時間にゆとりをもってお越しください。(初妊婦は説明に1時間程度かかります。)
おっぱい相談 〔要申込み〕	<b>時</b> 毎週月～金曜日 午前10時～11時30分(祝休日を除く) <b>持</b> 母子健康手帳、バスタオル、授乳に必要なもの	<b>内</b> おおむね6か月までの乳児の母親 ※お子さんと一緒に来所してください。 ※医療行為はできません。医療機関受診をすすめる場合があります。

※11月からオンラインの育児相談、子育て教室が始まります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

★かっきーの健康づくり 応援コーナー★

**シリーズ67.** 園 保健センター(☎82-8211)

### 糖尿病を予防しましょう

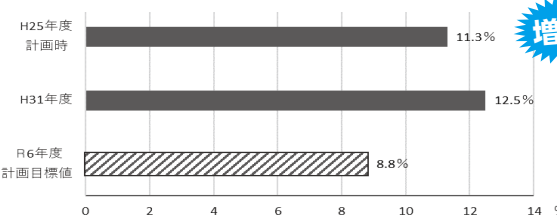
食べすぎや偏った食事、運動不足などで血糖値が慢性的に高い状態になると糖尿病となってしまいます。長い間放置していると、からだの中の細い血管に障がいが起こり、失明や腎臓病、神経障害などを引き起こします。

糖尿病はかなり進行してからでないと自覚症状が現れません。早期に気づき、血糖コントロールに取り組むことで、合併症に歯止めをかけられます。早期発見の為に検査を受けて自分の体の状態を知ることが大切です。また、糖尿病は肥満と深い関わりがある為、自分自身の生活習慣を見直してみましょう。

市では、特定保健指導、からだ改善1日健康講座などを実施していますので、ご自身の健康維持、生活改善のためにぜひご利用ください。

**「第2次健康知立ともだち21計画」  
糖尿病有病率の減少**

資料: 知立市特定健康診査実施結果(40～74歳)



H25年度計画時	11.3%
H31年度	12.5%
R6年度計画目標値	8.8%

**増加**

「第2次健康知立ともだち21計画」(2015～2024)では、糖尿病有病率をR6年度までに8.8%を目指していますがH31年度の数値からわかるとおり増加しています。