

健康だより

# こんにちは！ 菊池養生園です

今回は、「健康で幸せな1年」を送るために、皆さんの健康管理のお手伝いをしている菊池養生園保健組合の活動の紹介と「プチ糖尿病」についてお伝えします。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係  
☎ 0968(25)7219

## 油断できない！正月太り



たった3日で糖尿病状態に！  
プチ糖尿病が危ない！

年末年始を楽しく過ごした後  
に気になるのが「正月太り」。  
「ちょっと体重が増えたくらい  
大丈夫！」……と思いたいとこ  
ろですが、糖尿病の引き金にな  
るケースもあります。  
年末年始で体重が増えた人は  
早いうちに対策しましょう。

### 重い糖尿病も 「プチ糖尿病」から始まります

太っていないくても、誰でも  
たった3日で「プチ糖尿病」に  
なることを知っていますか？  
食事で摂取した糖は、活動の  
ためのエネルギーに使われるほ  
か、主に体内の2つのタンク  
である「肝臓」と「筋肉」に脂  
肪として蓄えられます。

ところが、食べ過ぎや運動不  
足で糖が過剰の状態が続きたん  
クがいっぱいになると、肝臓や  
筋肉に糖を取り込みにくくな  
り、血糖値が上がりやすい体にな  
ってしまいます。これが「プ  
チ糖尿病」と呼ばれる状態  
です。しかし、「プチ」の段階で



手を打てば簡単にリセットする  
ことができます。

### 養生園推薦！ 量って記録ダイエット

血糖値は体重が増えるとなが  
りやすくなります。まずは、お  
正月で増えた体重をリセットし  
ましょう！  
体重が増えていると思うとま  
すます体重計から遠ざかってし  
まいがちです。でも、毎日体重  
を量って記録することで、自分

### 菊池養生園保健組合って どんなところ？

菊池養生園保健組合（以下養生  
園）は、菊池市と合志市に住  
んでいる人や働いている人の健  
康管理に役立てるため、両市で  
設置・運営している一部事務組  
合です。公立菊池養生園診療所  
と菊池広域保健センターを併設  
しています。

糖尿病をはじめとした生活習  
慣病の診療や専門医による漢方  
診療を行う一般外来と、動脈硬  
化やがんといった疾病の早期発  
見、早期治療のために大切な住  
民健診、企業健診があります。  
そして今の体の状態をよく理解  
して、一人一人に合わせて支援  
する健康づくり教室などを実施  
しています。

養生園は、市民の皆さんが健  
康に対する意識を高め、より健  
康に、より幸せな人生を歩める

### 養生園の理念

「いのち」を守るという視点  
に立ち、地域に生活する人々の  
健やかな生活の支援を行う  
と同時に、地球の環境を守り、  
次の世代に明るい未来を残す  
ための活動に取り組みます。

の前日の食べる量・動く量のバ  
ランスが見えてきます。  
体重を量ってみてもし体重が  
増えていたら、まずその日の間  
食、アルコールは控えめにしま  
しょう。体を動かすのも効果的  
です。いつもは車で行く買い物  
も、さっそうと歩いて出掛けて  
みませんか？  
目に見えると体重の変化は気  
になるものです。「プチ糖尿病  
はプチ記録で制す」。ぜひお  
試しください。

### 献血にご協力ください

とき・ところ  
① 1月23日(木)  
午前9時30分～11時  
午後4時～4時30分  
市役所本庁正面玄関前  
② 1月30日(木)  
午前9時30分～11時  
午後4時～4時30分  
市役所本庁正面玄関前  
内容 400ml献血  
現在、400ml献血の需要が  
とても高くなっていることから  
400mlの献血をお願いしてい  
ます。服薬に関する基準が変更  
されたことで、薬を飲んでい  
る人でも献血できる場合があります。  
会場で医師が判断しますので  
ご相談ください。

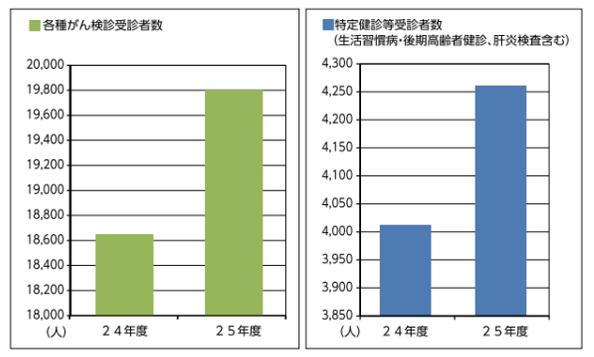


ようお手伝  
いする施設  
です。利用中  
の人は今後も  
引き続きご利用  
いただき、初めての人は  
自身の健康管理のために、気  
軽にご利用ください。  
なお、養生園では菊池市の委  
託を受け、複合健診といきいき  
養生塾を実施しています。

### 平成25年度菊池市複合健診 受診者数が増えました！

養生園では、毎年8月から複  
合健診を行っています。複合健  
診とは、生活習慣病健診や各種  
がん健診を同時に受診できる  
健診で、平成17年から実施して  
います。

本年度は、各地域の店舗に  
のぼり旗やポスターを掲示し  
たり、区長の皆さんに周知活  
動をしていただいたりした結  
果、前年度に比べ受診者数が  
1400人も増えました。  
健診を受けることは、がん  
の早期発見や生活習慣病の改



善に努めるきっかけになるなど、  
多くの人に役立っています。  
年に一度は健診を受け、自身  
の体の点検をしましょう！

### 歯ッピキーッズ



3歳児健診時「むし歯なし」の子  
11月8日・22日の  
歯科検診の結果で、  
むし歯がなかった  
子どもを紹介しま  
す。(敬称略)

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 東 龍馬 (菊) 上赤星 | 東 龍馬 (菊) 上赤星 |
| 菊地千晴 (菊) 下組  | 菊地千晴 (菊) 下組  |
| 中村一花 (菊) 道園  | 中村一花 (菊) 道園  |
| 緒方章真 (菊) 大琳寺 | 緒方章真 (菊) 大琳寺 |
| 迫 岳志 (菊) 東迫間 | 迫 岳志 (菊) 東迫間 |
| 坂本海斗 (菊) 下西寺 | 坂本海斗 (菊) 下西寺 |
| 松原安里 (菊) 植古閑 | 松原安里 (菊) 植古閑 |
| 内田菜月 (菊) 片角  | 内田菜月 (菊) 片角  |
| 宮崎斗希 (菊) 下赤星 | 宮崎斗希 (菊) 下赤星 |
| 秋好美琴 (菊) 東原  | 秋好美琴 (菊) 東原  |
| 木下聖菜 (菊) 北宮  | 木下聖菜 (菊) 北宮  |
| 嶋崎皇成 (菊) 正院町 | 嶋崎皇成 (菊) 正院町 |

献血の安全性向上のため、運  
転免許証やパスポートなどの身  
分証明証による本人確認をお願  
いしています。また、献血カ  
ードをお持ちの人は一緒にお持ち  
ください。  
なお、HIV検査目的での  
献血はお断りしています。H  
IV検査は、菊池保健所 ☎  
0968(25)4138)で無  
料・匿名で受けることができま  
すのでご利用ください。

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 大塚理央 (旭) 伊秋      | 大塚理央 (旭) 伊秋      |
| 安武 斎 (旭) あさひが丘住宅 | 安武 斎 (旭) あさひが丘住宅 |
| 上野 泰雅 (旭) 平      | 上野 泰雅 (旭) 平      |
| 東 明歩 (旭) 平       | 東 明歩 (旭) 平       |
| 石原 松 (旭) 湯舟      | 石原 松 (旭) 湯舟      |
| 岩野 慎 (旭) 片川瀬     | 岩野 慎 (旭) 片川瀬     |
| 本田ここ美 (旭) 新明団地   | 本田ここ美 (旭) 新明団地   |
| 米田花凛 (旭) 湯舟      | 米田花凛 (旭) 湯舟      |
| 岩根正太郎 (旭) 岩本     | 岩根正太郎 (旭) 岩本     |
| 小田海晴 (七) 雇用促進住宅  | 小田海晴 (七) 雇用促進住宅  |
| 菅 花乃 (旭) 富の原(一)  | 菅 花乃 (旭) 富の原(一)  |
| 井藤 武虎 (旭) 桜山(三)  | 井藤 武虎 (旭) 桜山(三)  |
| 陳田 璃音 (旭) 桜山(二)  | 陳田 璃音 (旭) 桜山(二)  |
| 緒方 睦 (旭) 薬師      | 緒方 睦 (旭) 薬師      |
| 山野 純義 (旭) 富の原(一) | 山野 純義 (旭) 富の原(一) |
| 森 隆輝 (旭) 桜山(二)   | 森 隆輝 (旭) 桜山(二)   |
| 宮原 実生 (旭) 富の原東   | 宮原 実生 (旭) 富の原東   |
| 長瀬 優月 (旭) 桜山(一)  | 長瀬 優月 (旭) 桜山(一)  |
| 鶴田 幹奈 (旭) 富の原東   | 鶴田 幹奈 (旭) 富の原東   |
| 平川 莉心 (旭) 富の原東   | 平川 莉心 (旭) 富の原東   |
| 長田 優作 (旭) 富の原中央  | 長田 優作 (旭) 富の原中央  |
| 上田 爽子 (旭) 富の原中央  | 上田 爽子 (旭) 富の原中央  |
| 西 優翔 (旭) 富納      | 西 優翔 (旭) 富納      |

むし歯予防のためには、家族ぐ  
るみで取り組むことがとても重要  
です。これからも「甘いものを控  
える」「歯みがきをする」「歯を  
強くする」「定期健診を受ける」  
「仕上げ磨き」を心掛けましょ  
う。今回むし歯があったお子さんは、  
なるべく早く歯科医院を受診しま  
しょう。