

# ぼくたち わたしたち むし歯ありません！

8月の3歳児健診で、むし歯のなかった子どもたちを紹介します。



さとう しづか  
佐藤 清月くん  
(築 館)



たかはし とう ま  
高橋 冬磨くん  
(築 館)



もちづき  
望月 いおりちゃん  
(築 館)



ふじむら そら  
藤村 空くん  
(若 柳)



みうら いち か  
三浦 一華ちゃん  
(若 柳)



わた なべ そう た  
渡邊 蒼太くん  
(若 柳)



さ とう みなと  
佐藤 湊くん  
(栗 駒)



すがわら あさ ひ  
菅原 旭陽くん  
(栗 駒)



たかはし み お  
高橋 美桜ちゃん  
(高清水)



さ とう か や  
佐藤 伽耶ちゃん  
(一 迫)



さ さ き か れん  
佐々木 花澪ちゃん  
(鶯 沢)



すがわら や と  
菅原 埜冬くん  
(金 成)



お や ま み ゆ う  
小山田 美優ちゃん  
(志波姫)



きし なみ  
岸浪 あかりちゃん  
(志波姫)



※了解を得た人のみ掲載しています。



## 健診結果を見て、 糖尿病予防をしよう



**糖尿病とは**

食べ過ぎや肥満、運動不足などによって、血糖値が高くなる病気です。

血糖値に大きく関係するのが、<sup>すい ぞう</sup>膵臓から分泌されるインスリンというホルモンです。インスリンの作用が弱くなったり、不足することで起こる慢性的な高血糖状態が糖尿病です。

糖尿病が進行すると網膜症や腎症、神経障害を引き起こし、

さらには失明や人工透析治療が必要になることもあります。

**定期的な健診を受けましょう**

糖尿病の初期には症状がないため、定期的な健診で血糖値を確認し、糖尿病予防に取り組みましょう。健診結果の<sup>ヘモグロビンエーワンシー</sup>HbA1cの数値を確認することが大切です。

HbA1cは、検査時点の1～2カ月前の血糖値を表します。

数値が5.6パーセント以上の人は生活習慣の見直しを、6.5

パーセント以上の人は、医師に相談しましょう。

**生活習慣の見直しが大切**

ご飯やパン、麺だけの食事や間食の多い偏った食生活は、血糖値の急激な上昇を招くため、注意が必要です。

バランスの良い食事や、運動を取り入れることで、血糖値を安定させることができます。

自分の生活を見直し、生活習慣病を予防しましょう。

## ＋休日急患診療当番医・調剤薬局

問市民生活部健康推進課 ☎(22)0370

診療時間は、午前9時から午後5時までです。受診する際は、あらかじめ、当番医に電話で症状を伝え、必ず健康保険被保険者証を持参してください。また、休日当番医は、変更になることがあります。最新の情報は、市ウェブサイトで確認してください。なお休日当番医の診療時間に、二次救急医療施設(栗原中央病院)を直接受診することは、控えましょう。

| 月日                  | 医 科                            |                               | 歯 科                     | 調剤薬局                         |                                  |
|---------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| 10/6<br>(日)         | つきだてこどもクリニック<br>[築館] ☎(24)8753 | 岩淵医院<br>[栗駒] ☎(45)2155        | —                       | アイベル薬局 築館店<br>[築館] ☎(24)8869 | 上小路一樹新生薬局<br>[栗駒] ☎(45)1255      |
| 13<br>(日)           | 日野外科内科<br>[築館] ☎(22)2005       | 栗原市立鶯沢診療所<br>[鶯沢] ☎(55)3511   | —                       | 薬師調剤薬局<br>[築館] ☎(21)2555     | さくら薬局 鶯沢店<br>[鶯沢] ☎(55)2566      |
| 14<br>(月)<br>スポーツの日 | 栗原市立若柳病院<br>[若柳] ☎(32)2335     | くりこまクリニック<br>[栗駒] ☎(45)2128   | あつみ歯科<br>[築館] ☎(23)6055 | サデン調剤薬局<br>[若柳] ☎(35)1178    | 上小路一樹新生薬局<br>[栗駒] ☎(45)1255      |
| 20<br>(日)           | 伊礼整形外科<br>[築館] ☎(22)0066       | たまがけ医院<br>[一迫] ☎(52)5115      | —                       | しづや薬局<br>[築館] ☎(21)2888      | ひまわり薬局<br>[一迫] ☎(57)6035         |
| 27<br>(日)           | 宮城島クリニック<br>[一迫] ☎(52)2881     | まるき内科クリニック<br>[志波姫] ☎(24)8073 | —                       | 一迫薬局<br>[一迫] ☎(52)4614       | マリーン調剤薬局 志波姫店<br>[志波姫] ☎(23)3520 |