“そうだ！今年健診受けてないわ!!”

○医療機関で特定健診を実施しています!

定期的に病院受診中の方もかかりつけの医師とご相談の上受診してください。
特定健診を受ける場合は８月に緑色の封筒で発送した →
受診券を使って受けて下さい。
※受診券の有効期限は１月３１日までです。

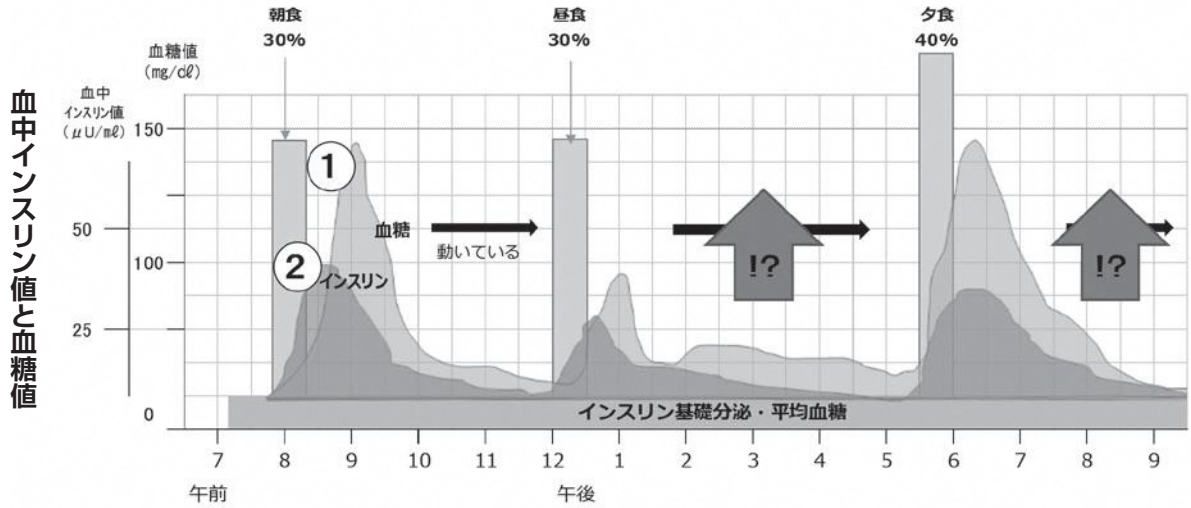
○今年最後の集団健診もあります!

健診日	場　所	時　間
平成29年 11月19日(日)	日和佐公民館	7:30～9:00
	由岐公民館	10:00～11:00

集団健診では高校生から39歳までの方が対象のヤング健診も実施しています。料金は500円です。

※集団健診でも受診券は必要です！

☆１日の血糖値とインスリンの変動



１日３食ご飯を食べるごとに①血糖値と②インスリンが上がっているのがわかります。
インスリンは上がった血糖値を下げるために頑張っています！
ですが、インスリンは一生に出る量が限られているんです。
ここで！・・・・**質問**です！

３時のおやつや寝る前のお夜食などを食べると、
このグラフの波はどのように変化するでしょうか？？？
（上図の上矢印がヒントです！）

あなたの血糖値は大丈夫ですか?健診ではHbA1c(約2ヶ月の平均血糖値)もわかります!

上記のような身体の中の変化は、自分ではわかりません！（**自覚症状がない**）
健診はその時の身体の中を数値で知る事ができます！健診は、日ごろの生活を見直すきっかけになり、さらには**生活習慣病の早期発見や重症化予防**につながります。

『こころの相談日』

12月は 18日（月） です

どなたでもご利用可能です。お気軽にご予約ください。

人間関係、子育て…等どのようなことでも、ひとりで悩まずちょっと相談してみませんか?

※健診・こころの相談に関するお問い合わせは … 健康増進課　☎77-3621まで