

[診療時間：9時～17時]

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療して
いない科もありますので、事前にお問い合わせ
の上受診してください。

当番日	休日当番医
4日(日)	上保原内科 (内科、人工透析科、腎臓内科) 伊達市保原町上保原字大木田 8-1 ☎ 575-3800
11日(日)	ミツバチいたみと眠りのクリニック (ペインクリニック外科・麻酔科・ 内科ほか) 伊達市宮前 29-1 ☎ 572-5328
12日(日)	村上医院 (内科・外科・消化器内科ほか) 国見町大字藤田字北 11-1 ☎ 585-2152
18日(日)	神岡クリニック (内科・外科・整形外科ほか) 伊達市霊山町掛田字中町 11-1 ☎ 586-1318
25日(日)	ながえクリニック (内科・循環器内科・外科ほか) 伊達市保原町字中村町 30-1 ☎ 575-1118

福島県救急電話相談 # 7119
相談時間：毎日 24 時間
☎ 524-3020 (短縮ダイヤル # 7119)

福島県子ども救急電話相談 # 8000
相談時間：毎日 19 時～翌朝 8 時
☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)



命を守るために重要な「糖の働き」 あなたの血糖値はどれくらい？

健診を受けた後、健診結果の「血糖値」と、「HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)」にぜひ注目してください。

健康推進課地域保健係 ☎ 576-3736

高血糖が及ぼす体への影響

高血糖の状態が続くと血管がいたみやす
くなり、特に細い血管が傷つきます。高血
糖に影響を受ける代表的な病気の頭文字を
とって「しめじ」と全国的に呼ばれています。

し：神経障害
め：網膜症(目)
じ：腎症



高血糖の予防方法

- ①適正体重を保つ ～普段から自分の体重を知る～
- ②食生活の改善 ～朝食は欠かさず 1日3食～
- ③体を動かす ～適度な運動を心がける～
- ④健診を受ける ～今の自分の体の状態を知る～

動画で詳しく。
「健康サラダ」
はこちら▼



市民健(検)診と健康相談のすすめ

市民健(検)診が、8月上旬から順次各地域で始まります(詳細は
18頁)。また、「令和6年度伊達市市民健(検)診パンフレット」でも
詳細を確認できます。健診後は、健康推進課の保健師や栄養士がみ
なさんの元気をサポートします。ぜひお声がけください。



毎月17日は「減塩の日」
伊達市民は、塩を摂り
過ぎています。大切な
血管を守るために「減
塩」しませんか？

食塩摂取目標量
(1日あたり)
男性 7.5g未満
女性 6.5g未満
伊達市民の平均
摂取量は約9g!

いきいきウォーキング
健幸都市づくり課元気づくり係
☎575-1148

自然を楽しみながら、気持ちよく体を動
かしませんか？距離は2～3*です。

対 市内在住者 ¥ 無料 甲 不要
持 タオル、飲み物、雨具(雨天時)
他 だてな健幸ポイント対象事業

日時	集合場所
8/2 金 18:00～19:00	U-プレイス伊達
9/7 土 9:30～	道の駅伊達の郷りょうぜん
9/24 日 10:30	伊達中央交流館

みんなとまにも
健幸都市
-vol.13-



健幸都市実現に向けたさま
ざまな取り組みを紹介する
新コーナーです。

スマホ教室

誰もがデジタル社会の便利な
サービスを活用できるよう、スマホ
やアプリの使い方を学ぶ「スマホ
教室」を開催しています。デジタ
ルが不慣れな人が対象です。開催
日は広報紙やホームページで随時
お知らせしています。詳細は 20頁



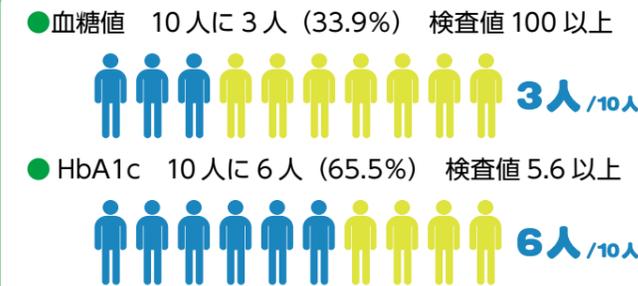
健幸都市づくり課
健幸都市推進係
☎575-1146



血液中の糖の濃度のことで
す。食べたり、飲んだりする
と、血液の中に糖が取り込
まれ、血糖値は高くなりま
す。糖は、血液によって全身
に運ばれエネルギーとして
使われます。血糖値が高い
ままだと血管や
臓器に悪い影響
がでてしまうの
で、血糖値は一
定の範囲内に保
たれています。
HbA1c ってなに？
酸素を運ぶ赤血球の中にあ
るヘモグロビン(Hb)に糖
がくっつき、HbA1cとなり
ます。血液中に多くの糖が存
在する期間が長いと、HbA
1cは高くなります。値を下
げるには、1～2カ月以上の
食事制限や習慣的に運動をす
ることが必要です。



市民健診結果(伊達市) 有所見者(要指導・要医療の人) 割合



厚生労働省が公表した
2023年人口動態統計(概
況)にて、福島県の糖尿病に
よる死亡率は、都道府県別で
ワースト4位でした。実際に
伊達市で行っている市民健診
結果をみると、糖の有所見者
(要指導・要医療の人)が多
いことがわかっていきます。

高血糖・糖尿病の現状



～健康推進課職員より～
健診を受けていないのであれば、今年受けてください！
お待ちしております！



健診で現在の体の状態を知
ることは、病気の早期発見や
予防につながります。食生活
や環境の変化で、血液の状態
まで変化する可能性があります。
自覚症状がなくても、体
の中では大きな変化になって
いることもありますので、ぜ
ひ毎年健診を受けましょう！

健診を受けていますか？

