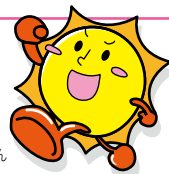


# 保健センターだより

5月

健康で元気に  
過ごそう!!

うららス21プランキャラクター・サントスくん



申し込み・問い合わせは、保健センター(☎0942-85-3650)へ

※「ところ」の記載がないものは保健センターで実施

## 食後の運動のススメ

記事ID 0001879

鳥栖市は、健康診査で全国トップクラスに糖尿病型が多い地域です。運動は、減量などによる長期的な血糖値の改善効果だけでなく『即効薬』でもあります。食後、血糖値が上がっているときに運動をすると、筋肉が糖を取り込むため、食後1時間ごろの運動は血糖値改善効果が高くなります。また、歩行運動は1回15～30分、1日2回、1日1万歩程度が適当とされています。

近年の研究では、朝昼の食後30分ごとに3分間の運動(歩行や筋トレ)をしたところ、夜間まで1日中血糖値が改善することが分かりました。食後にウォーキングを取り入れることが難しい場合は、30分以上の座位時間が続かないように、30分に1回、立って体を動かすことでも血糖値を改善することができます(参照:糖尿病治療ガイド2024、日本糖尿病協会発行さかえ2022.10月号)。

今よりも、ちょっとだけ食後に体を動かし、血糖値の改善にチャレンジしてみませんか。

健診・教室・相談など、保健センターをぜひご活用ください。

※血圧計の貸し出しや血圧手帳の配布なども随時無料で行っています!



## こどもの健診 ※受付時間はいずれも12時45分～13時45分

記事ID 0001861

### ■1歳6カ月児健診

- 対象 令和5年10月生まれの幼児
- とき 5月13日(火)・14日(水)



### ■3歳児健診

- 対象 令和3年10月生まれの幼児
- とき 5月22日(木)・23日(金)



## 休日救急医療センター診察医

休日救急医療センター (☎0942-83-0119)

※受診希望者は、事前に電話してください

市ホームページ▶



記事ID 0001853

| 5月                     | 内科 | 小児科 | 外科 |
|------------------------|----|-----|----|
| 9:00～19:00(受付は18:30まで) |    |     |    |
| 3日(祝・土)                | ○  | ○   | ○  |
| 4日(祝・日)                | ○  | ○   | ○  |
| 5日(祝・月)                | ○  | ○   | ○  |
| 6日(休・火)                | ○  | ○   | ○  |
| 11日(日)                 | ○  | ○   | —  |
| 18日(日)                 | ○  | ○   | ○  |
| 25日(日)                 | ○  | ○   | —  |

## 鳥栖・三養基地区内歯科休日診療当番医

※当番医は変更になる場合があります

市ホームページ▶



記事ID 0001856

| 5月         | 診療所名            | 電話番号         | 所在地  |
|------------|-----------------|--------------|------|
| 9:00～12:00 |                 |              |      |
| 3日(祝・土)    | あおやぎ歯科医院        | 0942-92-1755 | 基山町  |
| 4日(祝・日)    | くらのうえ市丸歯科       | 0942-81-5410 | 蔵上   |
| 5日(祝・月)    | うえだ歯科・矯正歯科クリニック | 0942-82-8060 | 村田町  |
| 6日(休・火)    | 金子歯科            | 0952-52-8214 | 上峰町  |
| 11日(日)     | かねだ歯科クリニック      | 0942-96-3963 | みやき町 |
| 18日(日)     | きたがわ歯科クリニック     | 0942-85-8883 | 村田町  |
| 25日(日)     | きむら歯科医院         | 0942-85-8445 | 幸津町  |