

Health Care

まちの保健室



朝食を食べて生活習慣病予防

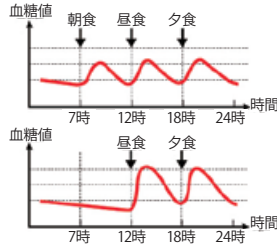
◎大人が朝食を食べていない

平成24年度健康づくり計画の市民調査結果によると、中学生・高校生の7.3%、その親世代である40歳代男性の30.9%の人が、朝食を食べていないという結果が出ています。

◎朝食抜きの生活習慣は、糖尿病の発症リスクが上昇

血糖値の変化には、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンが深く関わっています。インスリンは血糖値を下げる働きをもっています。

1日3食の食事を定期的に食べると血糖値の変化は安定しますが、朝食を抜いた場合、血糖値を下げ



▲朝食を食べた場合(上)と食べなかった場合(下)の血糖値の変化

るために一度にたくさんのインスリンが必要になり、昼食と夕食後の血糖値が上昇しやすくなり、膵臓に負担がかかるため、高血糖や糖尿病の原因になってしまいます。

◎「あさごはん しっかりたべて 元気いっぱい」

平成29年度「第31回健康増進月間」標語コンクール
理事長賞作品より(西原小学校2年 下田陽仁さん)

朝食を食べるとすぐに体温が上がり、脳にエネルギーが補給されるため、体も脳も活動状態になります。朝食は、子どもだけでなく大人にとっても大切です。

問市保健相談センター ☎ 0994-41-2110

「かのやん朝ごはんレシピ」を紹介

スコッチエッグ (調理時間：5分)

◎材料＝卵4個、キャベツ4枚、ベーコン2枚、塩コショウ少々

◎作り方

○1cm幅に切ったベーコンとキャベツを器に敷き、真ん中に卵を割り入れる。

○爪楊枝で卵に数か所穴をあけてラップをかける。

○電子レンジで1分程度温めて、お好みで塩コショウを振ってでき上がり。

※「かのやん朝ごはんレシピ」(鹿屋市食育研究会)の他のレシピは市ホームページに掲載しています。



11月・12月

休日救急当番医・歯科休日急患在宅医



鹿屋市医師会		診療時間 8:30 ~ 18:00	
月 日	医療機関	住 所	電話(0994)
11月23日	④福田病院	寿3丁目	43-4191
	①まつだこどもクリニック	西原2丁目	52-0507
26日	⑤恒心会おぐら病院	笠之原町	44-7171
	⑥みやぞのクリニック	田崎町	40-4600
	①おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
12月3日	②はるしま整形外科クリニック	旭原町	41-2211
	③児玉上前共立病院(内科のみ)	寿5丁目	43-2510
	①こだま小児科	笠之原町	41-5111
10日	②鮫島整形外科病院	寿1丁目	43-2535
	③中塩医院	西原1丁目	43-2489
	①おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
17日	②大隅鹿屋病院	新川町	40-1111
	③中原クリニック	横山町	48-2011
	①やのファミリークリニック	寿4丁目	43-6248
	⑤検見崎病院	西原1丁目	43-2991

肝属東部医師会		診療時間 9:00 ~ 17:00	
月 日	医療機関	住 所	電話(0994)
11月26日	入佐内科	吾平町麓	58-7006
	新中須医院	東串良町池之原	63-2010
12月3日	高山胃腸科・外科	肝付町前田	65-7171
	花田整形外科・リウマチ科医院	串良町有里	63-1379
10日	春陽会中央病院	肝付町新富	65-1170
	はらだ整形外科	東串良町池之原	63-8080
17日	山内クリニック	肝付町前田	65-8181
	岩重医院	東串良町川東	63-8514

鹿屋市歯科医師会		診療時間 9:00 ~ 15:00	
月 日	医療機関	住 所	電話(0994)
11月23日	武田歯科医院	今坂町	44-1619
26日	高須歯科医院	高須町	47-2525
12月3日	下浜歯科医院	川西町	41-5888
10日	中原歯科医院	西原1丁目	43-0088
17日	とおや治歯科クリニック	寿1丁目	40-1811

◎大隅肝属地区消防組合テレホンサービス

☎ 0994-43-0119

平日/午後5時から夜間救急当番医を案内

※ただし、火災発生時は一時火災情報に変わります。

休日/休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医を案内

※休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医は変更になることがあります。各医療機関にご確認のうえ受診してください。

※休日救急当番医の診療は、急病に対する処置ですので、翌日はかかりつけの医師などの診療を受けてください。原則として、投薬期間は通常1日分とします。