

# 県南さんぽだより 第4号

発行所 茨城県南地域産業保健センター Tel 0297-62-7937 Fax 0297-62-7907 発行人 大木秋雄

## 夜間と土曜・日曜もサービス開始

茨城県南地域産業保健センターでは、50人未満の事業場を対象に、毎週月曜から金曜の午前9時から午後5時までの間、無料健康相談を受け付けていました。

この度、平成12年4月から下記のとおり、**夜間・土曜日・日曜日の利用時間の延長**を行うこととなりました。皆様のご利用をお待ちしております。

相談は無料です。

### 1 相談窓口の受付時間

- (1) 昼間：毎週月曜日～金曜日 9時～17時
- (2) 夜間：毎週水曜日 17時～19時
- (3) 土曜：第1と第3土曜日 10時～12時
- (4) 休日：日曜日（祝日を除く）10時～12時
- (5) 夜間メンタルヘルス相談：第1と第3水曜日 17時～19時

### 2 相談窓口場所

- (1) 取手市野々井1926  
取手市医師会病院内  
TEL 0297-79-1066
- (2) 竜ヶ崎市川原代町6336-7  
(社) 竜ヶ崎労働基準協会内  
TEL 0297-62-7937  
FAX 0297-62-7907

#### (社) 竜ヶ崎労働基準協会からのお知らせ

健診車による健康診断をご希望の事業場には、当協会にて斡旋します。お申し込みは、

電話 0297(62)7923

### あなたならどうする

#### ～血糖値が高いと言われたら～

まず、精密検査を受けましょう。高血糖イコール糖尿病ではありません。その他に肝臓や膵臓の病気が疑われますし、健康な人でも検査前の食事制限をきちんと守らなかった為に血糖値が高くなったということもあります。いずれにしても精密検査です。

次に糖尿病と診断されたら、自己コントロールを。

糖尿病にはいろいろなタイプがあり治療法も異なるので、きちんとした診断をしてもらいましょう。

糖尿病の治療の基本は食事療法と運動療法です。医師からカロリー量と運動量が指示されるので、生活の中で無理なく続けていけるよう工夫しましょう。

### 【編集後記】

県南地域産業保健センターでは、新たに協力産業医として、山村医院の院長、山村邦男先生をお迎えいたすことができました。先生は竜ヶ崎市牛久市医師会産業保健委員会の委員長もされ、大変多忙な方ですが、専門の一つが神経科ということで、各事業所共今大きな問題となっている技術革新の急速な導入、従業員の高齢化、国際化等々に伴いメンタルヘルスケアが強く求められています。

どうぞ積極的な心の健康づくりに取り組まれる事業主の皆様方のご活用、ご用命をお待ちしております。(大木)