

■11月14日は「世界糖尿病デー」です

《糖尿病ってどんな病気？何がこわい？》

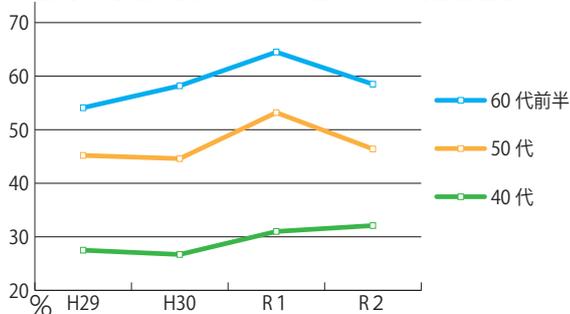
糖尿病は、血液中のブドウ糖（血糖）が多くなる病気です。ブドウ糖は生きていくためのエネルギーとして大切なものですが、多すぎると血管が傷つきやすくなり、神経障害・網膜症・腎症・動脈硬化などを引き起こし、重大な合併症につながります。

《若年～中高年世代の糖尿病が問題に》

糖尿病患者は世界的に増加傾向です。その中でも4人に3人は20代から64歳の働き盛りの世代です。本市でも、特定健診を受けた40代から60代の方々に「HbA1c※高値者」の割合は増加傾向にあります。若いうちから健康診断を受け、生活習慣を見直していくことが重要になります。

※HbA1c…血液中で糖と結合したヘモグロビンの割合。直近約2か月間の平均血糖値を表している（高値とは保健指導判定値5.6以上）。

《白河市特定健康診査の年代別HbA1c高値者割合》



《こんな方は糖尿病に気をつけましょう！》

加齢や家族歴に加え、不規則な生活習慣、高血圧や肥満といった生活習慣病、喫煙や飲酒そのものが、糖尿病の発症や進行に大きな影響を与えていることを意識しましょう。

以下の項目で当てはまることがある方は生活習慣を見直しましょう！

- 運動不足である。
- 朝食を抜く、間食が多い、夕食が遅い、早食いである。
- きのこと類・海藻・野菜・果物の摂取が少ない。
- 喫煙者である、禁煙して体重が増えた。
- アルコールを日本酒換算で平均1日2合以上飲んでいる。
- 体重が多い、最近体重が増えた。

※国立国際医療研究センター糖尿病情報センターのホームページより

■骨髄移植ドナー支援事業

日本骨髄バンクにドナー登録し、骨髄・末梢血幹細胞を提供した方に、助成金を交付します。提供完了から、1年以内であれば申請可能です。

- 対象者
 - ① 市内に住民登録がある方
 - ② 骨髄バンク事業にドナー登録し、骨髄などの提供を完了している方
 - ③ 企業・団体などに雇用されていて、ドナー休暇制度がない方、または個人で事業を営む方
 ※ドナー提供に至らなかった方、ほかの助成金交付を受けている方は対象外です。
- 助成金額 健康診断などに係る通院・入院などに要した日数×2万円（上限は14万円）
- ※その他の助成対象や申請方法など、詳しくは健康増進課までお問い合わせください。

■高齢者肺炎球菌ワクチンの接種期間は令和4年3月31日までです

肺炎球菌は感染力が強く、肺炎のほか気管支炎などさまざまな病気を起こすことがあります。

無料接種対象者（今年度内に65・70・75・80・85・90・95歳および100歳になる方）に、接種券を送付しています。お早めに接種してください。なお、接種券が届いても、過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は対象外となりますので、ご注意ください。接種歴が不明な場合など、詳しくはお問い合わせください。

- 接種方法 かかりつけ医などにご予約のうえ、接種してください（料金は無料）。
- ※県外で接種する方は、事前に申請が必要です。
- 持参物 接種券・健康保険証



12月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
1日(水)	9:30~	大信保健センター	40歳以上
8日(水)		東保健センター	
13日(月)	13:30~	中央保健センター	71~74歳
15日(水)		アナビススポーツプラザ	40~70歳
17日(金)	9:30~	表郷公民館	40歳以上

【健康ポイント事業】50ポイント 1回/月

お知らせ

ラウンジ

りぷらん

シリーズ

子育て

保健

くらしの情報館

手話

高齢者サロン

休日当番医・無料相談ほか

市長の手控え帖