

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

ゼロカーボン

高齢者サロン

休日当番医・無料相談ほか

市長の手控え帖

## ■高齢者肺炎球菌ワクチンの接種はもうお済みですか？



接種対象の方には4月に接種券を送付しています。

令和5年3月31日(金)を過ぎると、無料で接種できなくなりますので、かかりつけ医療機関に予約し、早めに受けましょう。

また、インフルエンザと肺炎球菌による肺炎が併発する方も多いため、ワクチン接種はインフルエンザ流行前がよいといわれています。

接種歴が不明な場合や接種券紛失の場合は、市中央保健センターにお問い合わせください。

### ●無料接種対象者

令和4年4月2日から令和5年4月1日までに次に示す年齢に達する方（または達した方）  
65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳

※過去に接種歴がある方は対象外です。

## ■骨髄移植ドナー支援事業助成金

日本骨髄バンクにドナー登録をし、骨髄・末梢血幹細胞を提供した方に助成金を交付します。

●助成金額 骨髄などを提供するため、次の内容で通院・入院した日数×2万円 ※上限14万円

- ①健康診断のための通院
- ②手術に備え、輸血に使う自分の血液を採取するための通院
- ③骨髄などの採取のための入院
- ④その他、骨髄バンクが必要と認める通院・入院・面接



手続きなど詳しくは、市ホームページへ▶

## 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
7日(水)	9:30~	大信保健センター	40歳以上
14日(水)		東保健センター	
16日(金)		表郷公民館	
5日(月)	13:30~	中央保健センター	71~74歳
21日(水)		アナビススポーツプラザ	40~70歳

【健康ポイント事業】 50ポイント 1回/月

## ■11月14日は「世界糖尿病デー」です

### 《糖尿病ってどんな病気？》

糖尿病には、膵臓のインスリンを出す細胞が壊される「Ⅰ型糖尿病」と、おもに生活習慣の乱れによりインスリン分泌の量やインスリンの働き具合が低下する「Ⅱ型糖尿病」があります。

日本人に多いのはⅡ型糖尿病で、発症するとインスリンの作用不足により血糖値を下げるのができなくなります。血糖値が高い状態が続くと、神経障害や網膜症、腎症などの合併症が起こります。

### 《ひと工夫で生活習慣を改善しましょう》

- Point1 食事**
  - ・未精白米（玄米）を取り入れる
  - ・植物性の油を使う
  - ・食べ順を意識し、まずは野菜から食べる
  - ・魚介類や大豆からたんぱく質をとる
- Point2 睡眠**
  - ・就寝前2時間以内に食事をしない
  - ・夜は7~8時間程度寝る
  - ・寝る前にスマホを触らない
  - ・朝目覚めたら太陽の光を浴びる
- Point3 運動**
  - ・歩数計を持ち、一日の歩数を意識する
  - ・エレベーターでなく階段を使う
  - ・食後1時間以内に軽い運動をする



## ■自転車を活用しましょう

自動車での移動が多い現代ですが、日々を健康に過ごすため、交通手段として自転車を使い、効率的に運動してみませんか。



### 《自転車の運転による健康効果》

- 脂肪燃焼
- 筋力増強
- ストレス解消
- 生活習慣病の予防や改善
- ロコモティブシンドローム※による寝たきりの予防

※ロコモティブシンドロームとは、加齢に伴う筋力低下や関節の疾患、骨粗しょう症により要介護状態になってしまうこと。または、そのリスクが高い状態のこと。

### 《自転車の運転による消費カロリー》

一般的な自転車の場合、次のような計算になります。

$$\text{消費カロリー (kcal)} = \text{体重 (kg)} \times 4.0 \text{ (Mets)} \times \text{時間 (h)}$$

(参考：厚生労働省) ※Mets=運動強度の指数

(例) 体重50kgの人が30分間運転した場合  
50(kg) × 4.0(Mets) × 0.5(h) = 100(kcal)