

■11月14日は「世界糖尿病デー」です

《糖尿病ってどんな病気？》

食事が体を動かすためのエネルギーに変わるとき、膵臓から「インスリン」が分泌されます。インスリンには、血液中のブドウ糖濃度を一定のレベルに調整する働きがあります。糖尿病は、このインスリンの分泌が少なくなったり働きが悪くなったりすることで、高血糖（血液中のブドウ糖濃度が高い状態）になる病気です。

糖尿病の要因は「体質」と「生活習慣」です。生活習慣として、肥満・過食・高脂肪食・運動不足・ストレス・喫煙などがあげられます。肥満者の増加に伴い2型糖尿病の患者数は増加傾向にあり、市民検診受診者のうち約8人に1人が糖尿病で通院しています。

糖尿病は血液検査で調べられます。定期的に健診や検査を受けましょう。

《発症・重症化予防のために日常生活で気をつけること》

- ①バランスの良い食事を規則正しくとる
- ②日常生活の中で、工夫して体を動かす
- ③規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠をとる
- ④禁煙・禁酒を心がける
- ⑤歯や手足の手入れをこまめに行い、体を清潔に保つ

《糖尿病になってしまったら》

糖尿病は自覚症状がなくても血管が傷ついていき、合併症を起こしやすくなります。血糖値を良好にコントロールし、合併症を予防しましょう。

- ▷細い血管の障害
糖尿病網膜症・糖尿病性腎症・糖尿病神経障害など
- ▷太い血管の障害
脳梗塞・心筋梗塞など
- ▷その他の合併症
足の潰瘍や壊疽・歯周病・認知症など



■婦人がん検診はお済みですか？

子宮頸がん・乳がん検診の申し込みを受け付けています。まだ受けていない方は、この機会にぜひ受診してください。

●集団検診

種類	子宮頸がん	乳がん
検診日	11月27日(火) 12月14日(金)・21日(金)	1月21日(月) 2月5日(火)
時間	午前9時～10時30分 午後1時～2時	午前9時～10時(50歳以上) 午後1時～1時30分(40歳代)
会場	中央保健センター（北中川原）	
料金	無料	
申込先	検診予約専用ダイヤル ☎2150	

●個別検診

種類	子宮頸がん	乳がん
検診期間	2月28日(木)まで	
指定医療機関	・円谷産婦人科医院（☎24030） ・片倉医院産科婦人科（☎2459） ・白河厚生総合病院（☎2211） ・会田病院（☎2121）	
料金	1,000円 ※今年度21歳になる方に 無料クーポン券配付	1,000円 ※今年度41歳になる方に 無料クーポン券配付
申込先	各指定医療機関	

【健康マイレージ対象】 200ポイント

■高齢者肺炎球菌ワクチンの接種期間は平成31年3月31日までです

今年度の高齢者肺炎球菌ワクチン無料接種対象者（年度内に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方）に、接種券を送付しています。期間内に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。
 - 持参するもの 接種券・保険証
※接種券を紛失した方は、ご連絡ください。
- ☎健康増進課 ☎2112

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
4日(火)	13:30～	中央保健センター	71歳以上
5日(水)	9:30～	東保健センター	40歳以上
12日(水)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳
19日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
21日(金)	9:30～	表郷保健センター	40歳以上

【健康マイレージ対象】 300ポイント