



■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源として使われるとき、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、市民検診の結果、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。

《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

■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・末しょう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、骨髄等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2年3月31日までです

無料接種対象者（今年度内に65・70・75・80・85・90・95歳および100歳以上になる方）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。

- 料金 無料
 - 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。
 - ※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・保険証
- ☎健康増進課 ☎2112

■心の健康相談

眠れない・イライラする・生きていくのがつらいなど、心の悩みをお持ちの方や、ひきこもりの本人・家族の方を対象に、専門の医師による個別相談を開催します。電話相談も随時受け付けています。

- 日にち 11月25日(月)
- 時間 午後0時45分～1時15分 ※要予約
- 会場 南湖こころのクリニック（関辺）
- 申込先 健康増進課 ☎2114

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(水)	9:30～	東保健センター	40歳以上
11日(水)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳
18日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
20日(金)	9:30～	表郷保健センター	40歳以上
25日(水)	13:30～	中央保健センター	71～74歳

【健康マイレージ対象】200ポイント