

お知らせ

ラウンジ

りぷらん

子育て情報

保健情報

くらしの情報館

しらかわの身近な文化財

高齢者あつたか広場

休日当番医・無料相談ほか

市長の手控え帖



《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、主に生活習慣の乱れによりインスリン分泌の量や効き具合が低下する「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で血糖値を下げるができなくなります。それにより血糖値が高い状態が続くと、神経障害や網膜症、腎症などの合併症を引き起こします。

《糖尿病にならないために生活習慣の見直しを》

糖尿病の原因は、遺伝・日本人特有の体質・生活習慣・ストレスなどさまざまです。

まずは自分の生活習慣を見直し、糖尿病の発症リスク低減に努めましょう。

<p>食事</p> <ul style="list-style-type: none"> 未精白米（玄米）を取り入れる 植物性の油を使う 食べる順番を意識し、野菜から食べる 魚介類や大豆からたんぱく質をとる
<p>睡眠</p> <ul style="list-style-type: none"> 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
<p>運動</p> <ul style="list-style-type: none"> 歩数計を持ち、1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

■高齢者肺炎球菌ワクチンの無料接種



65歳の方を対象に、予防接種を行っています。対象の方には、65歳の誕生日の翌月に接種券を送付しますので、希望する方は受けてください。

●無料接種対象者

65歳の方（66歳の誕生日の前日まで）

※過去に接種歴がある方は対象外

●接種会場 市指定医療機関

※直接予約をしてください。

※県外で接種する場合は、事前に健康増進課へ申請が必要です。

●持参するもの 接種券、健康保険証



会場一覧▲

■新型コロナウイルスワクチン接種

次の要件に該当する方に、接種費用の一部を助成しています。本年度より、対象者への個別通知はされませんので、ご注意ください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



●対象者

本市に住民登録があり、次のいずれかに該当する方

①接種当日65歳以上の方

②接種当日60～64歳で「心臓、腎臓、呼吸器に機能障がいがある方」または「ヒト免疫不全ウイルスの機能障がいがある方」

※どちらも障がいの程度は身体障がい者手帳1級に相当する方

●助成期限 令和7年2月28日(金)

●助成金額 2,100円

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～	大信保健センター	40歳以上
11日(水)		東保健センター	
13日(金)		表郷保健センター	
16日(月)	13:30～	中央保健センター	71～76歳
18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