

11月14日は

世界糖尿病デー



《糖尿病ってどんな病気？》

糖尿病は、血液中のブドウ糖（血糖値）が高くなりすぎる病気です。血糖値を下げるホルモン「インスリン」の働きが不十分になることで、血糖コントロールが難しくなります。

糖尿病の初期には自覚症状がほとんどないため、知らないうちに進行してしまう恐れがあります。

進行すると心臓病や腎臓病、失明などの重い合併症を引き起こすため、予防と早期発見が非常に重要です。

《糖尿病にならないために生活習慣の見直しを》

糖尿病には「1型糖尿病」と「2型糖尿病」があり、そのほとんどが「2型糖尿病」です。2型糖尿病は生活習慣と深く関わっており、食事や運動など日々の生活を見直すことで予防できます。

本市の健康診断では、約6割の方に高血糖の所見が見られました。まずは規則正しい生活を心がけ、健康な毎日を目指しましょう！

ここでは、日常生活に取り入れやすいポイントをご紹介します。

食事



- ・朝昼夜の食事を規則正しくとる
- ・腹八分目を心がける
- ・魚介類や大豆などの良質なたんぱく質をとる
- ・動物性脂肪は控えめにする
- ・野菜や海藻類を積極的に食べる

睡眠



- ・食後すぐに横にならない
- ・7～8時間の睡眠時間を確保する
- ・朝起きたら自然光を浴び、体内時計を整える
- ・寝る前のテレビやスマホを控える

運動



- ・日常生活の中で歩数を意識する
- ・食後1時間以内に、ストレッチやウォーキングを取り入れる

■^{こつてい}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。

●^{こつてい}交付対象 次のすべての要件に当てはまる方

- ◇市内に住所がある方
- ◇骨髄バンク事業にドナー登録をし、骨髄などの提供を完了している方

- ◇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んでいる方

※ドナー候補者になったが提供に至らなかった方や他の助成金などの交付を受けている方は対象外

●^{こつてい}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

●^{こつてい}申請方法 提供が終了してから1年以内に、申請書（第1号様式）と次の書類をそろえ、健康増進課（中央保健センター）に提出してください。

- ①骨髄バンクが発行する骨髄などの提供が完了したことを証する書類
- ②骨髄などの提供に係る通院または入院した期間を証明する書類
- ③市税を滞納していないことを証明する書類
- ④就業規則などの写し
- ⑤健康保険証 ⑥誓約書（第2号様式）



健康増進課予防管理係 ☎(27)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
3日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
10日(水)		東保健センター	
12日(金)		表郷保健センター	
15日(月)	13:30～	中央保健センター	71～76歳
17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