11月14日は世界糖尿病デー

world diabetes day
14 November

《糖尿病はどんな病気？》

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高い状態が続く病気です。初期には自覚症状がないことも多く、気付かないうちに進行することがあります。

《高血糖の状態が続くと、どうなるの？》

血管が傷つき、目・腎臓・神経などに合併症を起こすことがあります。

また、心筋梗塞や脳卒中のリスクも高まります。

《予防のポイント》

糖尿病は、症状がないうちからの予防と早期発見が大切です。できることから生活習慣を見直し、健康な毎日につなげましょう。

食事



食事はゆっくりよくかんで食べる。野菜を取り入れ、甘い飲み物やお菓子を食べすぎない。

運動



歩く、階段を使うなど、普段から体を動かす。歩くときは早歩きを意識する。

体重



体重が増え過ぎないよう、食事や運動を見直す。

健診



年に一度は健診を受け、自身の体の状態をチェックする。

問健康増進課成人健康係☎(27)2114

■骨髄（こつずい）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・末しょう血幹細胞を提供した方に助成金を交付します。

●**交付対象**　次のすべての要件に当てはまる方
◇骨髄などの提供時に、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、証明書類の交付を受けている方
◇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
◇市税を滞納していない方

※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

●**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骨髄バンクが必要と認める通院・入院・面接

●**申請方法**　提供が終了してから１年以内に、申請書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本人確認書類（マイナカード、運転免許証など）　⑥誓約書

問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
２日㈬	9:30～	大信保健センター	40歳以上
９日㈬		東保健センター	
16日㈬	13:30～	アナビースポーツプラザ	40～70歳
18日㈮	9:30～	表郷保健センター	40歳以上
21日㈪	13:30～	中央保健センター	71～76歳

【健康ポイント事業】30ポイント　１回／月

問健康増進課成人健康係☎(27)2114