

糖尿病を予防する！進行させない！ 11月14日は世界糖尿病デーです

2006年に国連は、11月14日を「世界糖尿病デー」と指定しました。この日はインスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日であり、「糖尿病との闘いのため団結せよ」というキャッチフレーズとともに、世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。

現在、世界の糖尿病人口は3億8700万人に上っており、日本では40歳以上の3人に1人が糖尿病および糖

尿病予備群です。青森県は糖尿病死亡率が2014年から3年連続でワースト1位であり、早急な対策が迫られています。また、糖尿病の3大合併症のひとつである糖尿病性腎症は、進行すると腎不全となり、人工透析導入の原因疾患の第1位となっています。

糖尿病の予防、重症化予防には、正しい知識と適切な治療の継続が必要です。

糖尿病を予防する

- ①適正体重の維持
(適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22)
- ②1日3回、主食・主菜・副菜の揃った食卓
- ③野菜、海藻をしっかり食べる
- ④まとめ食いをしない
- ⑤お菓子や甘い飲み物を控える
- ⑥お酒はほどほどに
- ⑦運動習慣をつける
- ⑧健診を受ける

糖尿病の重症化を予防する

上記①～⑧の他、以下が必要です。

- ⑨定期受診で糖尿病の合併症の有無と程度を知る
- ⑩自己判断で、決して治療を中断しない

糖尿病は自覚症状がないまま進むので、毎年健診を受けましょう。糖尿病の疑いがあると判定されたら、すぐに医療機関を受診しましょう。



健康づくり相談室

糖尿病などの生活習慣病が気になる方を対象に、保健師、栄養士が相談を実施しています。日時、場所は広報の健康づくり相談室案内をご確認ください。

問 健康推進課 内線2367

乳 幼 児 健 診

4カ月児健診 H29年7月生まれ	12月5日(火) 小児科診察、身体計測、 発達相談、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H28年5月生まれ	12月26日(火) 小児科診察、歯科診察、 身体計測、発達相談
3歳児健診 H26年6月生まれ	12月20日(水) 小児科診察、歯科診察、 身体計測、発達相談、尿・耳・目の 検査

受付時間 12:00～12:30(3歳児健診11:45～12:30)

*受付時間前の母子健康手帳の預かりはしていません。受け付けはお子様同伴でお願いします。

持ち物 母子健康手帳、バスタオル、すくすくノート、健康診査票、3歳児健診は送付された検尿容器(尿を入れたもの)

場所 保健センター五所川原

*健診に来られない場合は、健康推進課にご連絡ください。

*3歳児健診については個別に事前通知します。

*駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かい側にもありますが、台数に限りがありますので、駐車できない場合は、市役所一般駐車場、または有料駐車場をご利用ください。

*1歳6カ月児・3歳児健診を受診する保護者の方へ、歯周病チェック(ペリオスクリーン)を無料で実施しています。

問 健康推進課 内線2367

ノルディック・ウォーク参加者募集

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。全身運動となり足・腰・膝などにかかる負担を軽減でき、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。新しい健康法として、おすすめです。

対象 65歳以上の市民または60～64歳で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している市民

日程 ①11月13日(月) ②11月29日(水)

【ゆっくりコース】初めての方におすすめ

時間 10:00～11:30(事前の健康チェックがあるため集合時間は9:30)

【しっかりコース】ノルディック・ウォークの経験がある方におすすめ

時間 14:00～15:30(事前の健康チェックがあるため集合時間は13:30)

申込み 初回参加の場合、開催日5日前までに電話または窓口にてお申し込みください。

場所 生き生きセンター多目的ホールおよび屋外

講師 全日本ノルディック・ウォーキング連盟公認指導員

持ち物 動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル、ポール(希望者にはポール等を貸し出します)

申込先 地域包括支援センター TEL38-3939