

## カフェ de つえぎ

カフェ de つえぎは、気軽に認知症について知ることのできる場所です（申込不要）。

日時…11月10日(日) 10:00～12:00

内容…ミニ講座「認知症初期集中支援事業について」（講師：地域包括支援センター職員）、家族同士のつどい等

場所…中央公民館 2階

参加費…200円（お茶代）

問…公益社団法人認知症の人と家族の会 青森県支部五所川原地域世話人 山本 Tel.0178-35-0930

協力…西北五地区認知症高齢者グループホーム協会

## 健康づくり相談室

血糖や血圧、コレステロールの事が気になる方、健診データの説明等について保健師、看護師、栄養士が個別に相談に応じます（1人30分程度）。

次の①、②は前日までに予約が必要です。その際に相談の内容をお知らせください。

必要な方には血圧測定、肺年齢測定（肺チェッカー）、みそ汁の塩分測定を行います。ご自身の健康づくりにお役立てください。

### 会場・日時

①市役所相談室

11月27日(木) 10:00～12:00

②保健センター市浦

11月7日(木) 10:30～11:30

③金木東部地区コミュニティセンター

11月6日(木) 10:00～11:00

④富士見コミュニティセンター

11月21日(木) 10:00～11:30

⑤新宮集会所

11月28日(木) 13:30～15:00

\*③～⑤は地区保健協力員さんの協力により開催されます。

持ち物…特定健診・健康診査を受診されている方は、健診結果をお持ちください。

問…健康推進課 内線2381

## エンゼルひろば

お母さん同士や保健師・栄養士と、子育ての楽しさやお子さんの成長に関する悩み、情報をシェアするひろばです。

身長計・体重計はご自由にお使いいただけますので、お子さんと一緒にお出でください。予約不要です。

### 日時・場所

▷12月13日(金) 10:00～11:30

中央公民館 3階第1研修室

▷12月20日(金) 10:00～11:30

金木公民館 住民室

\*市浦会場開催日については、市浦地区在住の方を対象に、赤ちゃん訪問などの際に日程をお知らせしています。

持ち物…バスタオル（身長計・体重計をご利用の方）、母子健康手帳

問…子育て世代包括支援センター 内線2394



## 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3億8,700万人に上っており、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。2018年の糖尿病死亡率では青森県が全国ワースト1位であり、早急な対策が迫られています（出典：厚生労働省2018年人口動態統計概数）。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。

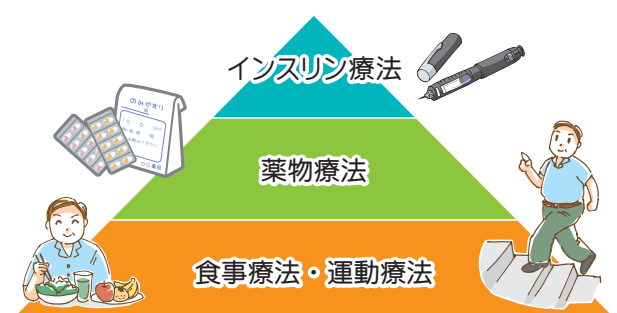
糖尿病の予防、重症化予防には、正しい知識と適切な治療の継続が必要です。

## 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・副菜の揃った食卓を
- 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。



## 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。

## 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、管理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2381