血糖をコントロールし、あなたの腎臓を守りませんか？

～11月14日は世界糖尿病デーです～

健康診断などで血糖値が高いと言われたことはありませんか。
糖尿病は早期対応がとても大切です。症状がないから大丈夫だと思って放置することは危険です。初期は自覚症状がほとんどありませんが、高血糖のまま放置すると、腎臓などの細い血管が傷つき、最終的には人工透析が必要になることもあります。

糖尿病と上手に付き合っていくためには、正しい知識と適切な治療の継続が重要です。また、早期発見・早期治療のために、年１回は健診を受診し、糖尿病の疑いがあると判定されたら、お早めに医療機関を受診してください。

▷**「糖と腎臓」講座**

糖尿病と長く上手に付き合っていくためのコツが分かる講座です。ご自身の血糖値が心配な方、ご家族に糖尿病の方がいる方、ぜひこの機会に学んでみませんか？

日時…12月２日㈬　14:00～15:30
場所…中央公民館２階会議室
内容
▷講話「糖尿病と上手に付き合うコツ」（駅前クリニック　院長　村上　宏 先生）
▷体験「意外と多い？少ない？野菜120ｇを量ってみよう」（市管理栄養士）
定員…25名
参加料…無料
申込み…11月25日㈫までに、電話またはＬＩＮＥからお申し込みください。

問い合わせ・申込先…健康推進課　内線2382

STOP！温暖化「温室効果ガス」排出削減に取り組んでみませんか？

地球の大気中には、二酸化炭素に代表される温室効果ガスが含まれており、これらが温室のビニールのような役割をして地球を暖めています（地球温暖化）。近年、森林の破壊や石油などの化石燃料が大量に使用されるようになったことで、大量の温室効果ガスが大気中へ放出され、地球の気温が上昇し、自然界のバランスが崩れてきています。

市では、地球温暖化対策を進めるため「五所川原市役所環境保全率先行動計画（地球温暖化対策推進実行計画）」を策定し、業務を通じて排出される温室効果ガスの排出抑制に取り組んでいます。近年では温室効果ガスの排出量は減少傾向にあり、平成27年度の排出量を基準とした場合、**令和７年度では30.27％の削減**となっています。しかし、計画に掲げる**令和12年度目標「40％削減」まではまだまだ**といったところです。

引き続き市が率先して地球温暖化対策を進めてまいりますので、市民の皆さんも、各家庭でできる範囲で構いませんので、温室効果ガス排出抑制につながる工夫をお願いします。

市役所の取組（一例）

▷公共施設における室温の適正管理、未使用箇所の空調停止
▷始業前、昼休み、終業時は未使用箇所を消灯
▷エコドライブの実施、アイドリング・ストップ装置の活用等による待機時のエンジン停止の励行
▷電子機器を買い替える際は、省エネ型のものを選択し、機器の使用時は省エネモードを適用する
▷ごみの分別を徹底し、書類は可能な範囲でリサイクルすることで焼却処分を減らす　など

家庭でできる取組

▷通勤や買い物の際は、自家用車を使わず自転車や公共交通を利用する
▷電化製品を長時間使わない時は、コンセントを抜いて待機電力を削減する
▷買い物袋を持ち歩き、省包装の商品を選ぶ　など

＊市ホームページでも、さまざまな工夫を紹介しています。

問い合わせ先…環境対策課　内線2362