

健康だより

ヘルス・インフォメーション

救急医療当番医

診療時間 9:00～12:00

*受診前に必ず各医療機関に電話で確認してください。

▷11月1日(日) 白生会胃腸病院
Tel.34-6111 (中平井町142-1)

▷11月3日(火) こどもクリニックおとも
Tel.39-2151 (鎌谷町163-1)

▷11月8日(日) 済生堂増田病院
Tel.35-2726 (新町41)

▷11月15日(日) 田町小山クリニック
Tel.34-3431 (田町4-5)

▷11月22日(日) かねひらクリニック
Tel.35-3167 (旭町55-2)

▷11月23日(月) 俊栄会川崎胃腸科内科
医院 Tel.34-3330 (敷島町56)

▷11月29日(日) 白生会胃腸病院
Tel.34-6111 (中平井町142-1)

消防署救急病院紹介電話

Tel.34-4999

献血バス巡回日程

▷11月23日(月) 10:00～16:00

E L M

*日時は変更になることがあります。

青森県赤十字血液センターホームページをご確認ください。

問い合わせ先 青森県赤十字血液センター Tel.017-741-1512

各講座・教室等へ参加される方へのお願い

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、講座等開催当日は検温とマスクの着用を、また、風邪症状のある場合のご来場はご遠慮ください。

11月は糖尿病予防月間です

糖尿病は、血糖値の高い状態が続く病気で、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。

糖尿病の初期の段階では自覚症状がほとんどありませんが、高血糖状態が続くと、血管が傷つき、血管の障害が少しずつ進行します。そして、糖尿病の3大合併症である腎症（人工透析）・網膜症・神経障害等の合併症、心筋梗塞や脳卒中なども起こりやすくなります。

糖尿病の予防には、正しい知識と適切な治療の継続が必要です。1日3食、主食・主菜・副菜の揃った食事を基本とし、まとめ食いはせず、お菓子や甘い飲み物を控えましょう。

野菜や海藻類など、血糖値の上がりやすい食品から先に食べることも有効です。肥満と筋力低下予防のために、食後30分～1時間後に運動すると食後の高血糖をおさえることができます。

また、年1回健診を受診し、体調管理に努め、早期発見・早期対応を心がけましょう。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。

*糖尿病などの生活習慣病が気になる方は、下記の「糖尿病予防教室」「健康づくり相談室」をご活用ください。

問い合わせ先

健康推進課 内線2380

糖尿病予防教室 テーマ「知って得する血糖値を下げる食べ方」

糖尿病や糖尿病予防の食生活について学んでみませんか。

日時…11月19日(木) 18:00～19:00

場所…市民学習情報センター

講師…セツ石内科 管理栄養士 今祥子先生

申込み…11月16日(月)までに電話でお申し込みください（先着30名）。

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2380

健康づくり相談室

血糖や血圧、コレステロールが気になる方、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）。

前日までに予約が必要です。予約時に相談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)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保健センター市浦

11月12日(木) 10:30～11:30

②市役所相談室

11月18日(水) 10:00～12:00

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。

問い合わせ先

健康推進課 内線2380

こころの相談

死にたいほどつらい方、眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児・家事等がつらいといった相談のある方、身近な人を自殺で亡くされたご遺族の方などを対象としています。

日時…11月19日(木) 13:30～15:30

場所…市役所相談室

相談員…保健師

申込み…相談日前日までに電話でお申し込みください。

申込先…健康推進課 内線2376

もの忘れ検診

認知症の早期発見につながる検診です。タッチパネル式のパソコンで簡単な質問に答える検査で、予約制となります。

対象…65歳以上または若年性認知症が心配な市民の方

集団検診

日時…11月26日(木) 14:00～16:00

場所…金木中央老人福祉センター (川倉の湯っこ)

定員…20名

問い合わせ・予約先

地域包括支援センター 内線2463

