

問合せ 健康課

(新城保健センター)
(TEL 23・8551)

●お知らせ

11月14日は世界糖尿病デー

■世界糖尿病デーとは

糖尿病の脅威が世界的に拡大するのを受け、注意喚起のために国際糖尿病連合（IDF）と世界保健機関（WHO）が毎年11月14日に定めた国際デーです。

■世界で6秒に1人の命を奪う糖尿病

糖尿病は今や世界の成人人口のおよそ9.3%となる4億6300万人が抱える病気です。一般的に死に至る病気との認識は薄いですが、年間実に500万人以上が糖尿病の引き起こす合併症などが原因で死亡しています。

■糖尿病が怖い理由

①初期症状が分かりにくい
別名「サイレントキラー（沈黙の殺し屋）」と言われる
自覚症状が少なく、気付かないうちに進行しやすい病
気です。

②合併症が命や生活を脅かす

血糖値が高い状態が続くと、全身の血管や神経が傷みます。糖尿病の三大合併症は、網膜症、腎症、末梢神経障害です。失明、透析足の壊疽につながる恐れがあります。一部のがんや認知症の発症との関係も指摘されています。

③新型コロナウイルス感染症が重症化しやすい

■HbA1cと糖尿病

HbA1cは血液検査で1つです。5%以上が保健指導の対象です。

■市の現状

特定健診の結果によると、HbA1c値が高い方が愛知県と比べてどの年代も多く、若い時期から糖尿病の予防を意識することが大切です。

■発症と重症化予防が大切

次の5つを心がけ、血糖値を上手にコントロールすることで発症と重症化の予防ができます。

①健康診断



②運動（まずはプラス10分）



③食事リズムと栄養バランス



④ストレス解消



⑤治療の継続（治療中の方）



教室・検診・相談など（要予約）

名称	日時・場所	内容	対象・定員	持ち物・費用
離乳食 ひろば	11月10日(木) 10:00～11:00 新城保健センター	離乳食・歯の話、 身体計測（希望者）	●令和3年12月～令和4年5月生まれの乳児とその保護者 ●8組（先着順）	母子健康手帳、バスタオル（身体計測希望者）、筆記用具
集団がん検診	11月25日(金) 11月26日(土) 午前 新城保健センター	胃がん、大腸がん、前立腺がん、子宮がん、乳がん（40歳代、2方向のレントゲン撮影）、結核・肺がん	●市内在住の方 ●前立腺がんは50歳以上の男性が対象	胃・前立腺・子宮・乳がんは500円。大腸がんは300円、乳がんの40歳代は600円、結核・肺がんは無料。年度に1回の受診でお願いします。
幼児心理相談	11月16日(水) 9:00～ 新城保健センター	臨床心理士によるお子さんの発達や育児に対する助言や支援	未就園児の発達・発育・育児について心配がある方	母子健康手帳

全て健康課（新城保健センター）へ電話でお申し込みください