全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

夫・パートナーからの暴力やストーカーなどの事案は、依然として数多く発生しています。

これらの女性をめぐる様々な人権問題の解決を図るための人権相談活動を強化することを目的として、全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間を実施します。

◇期間
11月18日(金)～24日(木)

◇相談受付時間
午前8時30分～午後7時
(土・日曜日は午前10時～午後5時)

◇電話番号
全国統一ナビダイヤル
0570・070・810

□問い合わせ
健康福祉課
☎内線244

全国糖尿病週間

11月13日(日)～19日(土)は、全国糖尿病週間です。

筋肉量・コツコツ・積み上げ　健康長寿

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、外出を控えている間に体重が増えた、運動不足という人はいませんか？

加齢や疾患などにより筋肉量が減ると、筋力や身体の機能低下や免疫力の低下が起こります。

また、筋力が衰えると、血糖コントロールも不良になりやすくなることがわかっています。

肉や魚、卵、大豆製品などに多く含まれるたんぱく質など筋肉のもとなる栄養をしっかり摂り、毎日、コツコツ体を動かすことで筋肉量を増やすよう心がけましょう。

急激な運動は身体に負担がかかるため、体操など気軽にできることから始めましょう。

食生活を見直そう！

日頃の生活習慣の乱れやストレスなどは、糖尿病を発症する恐れがあります。

毎食、主食（ごはん、めん類、パン）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品のおかず）、副菜（野菜、きのこ、海藻、芋類、こんにゃくのおかず）のあるバランスのとれた食事を1日3食、決まった時間にほぼ均等な量を食べるよう心がけましょう。

こんなときは、受診しましょう！

○健康診断の結果、糖尿病境界域または糖尿病を指摘された
○空腹感が強く、たくさん食べる
○のどが渇く
○多飲・多尿
○目のかすみ
○体重が減る

早期に発見して早期治療！

糖尿病は生活習慣の乱れやストレス、遺伝が関係して発症します。糖尿病になると目や腎臓の病気、神経障害などの合併症を発症しますが、早い段階から血糖コントロールを良好に保つよう心がければ、合併症を予防し、進行を遅らせることができます。

病気を正しく理解し、早期治療につとめましょう。

※今年度の糖尿病週間行事は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となりました。

□問い合わせ
健康長寿課
☎内線226・227

小田原保健福祉事務所の相談と検査

◇エイズ相談・検査
11月16日(水)
午前9時～11時

◇骨髄ドナー登録
12月6日(火)
午前11時（受け付け）

◇医師による精神保健福祉相談
11月15日(火)、24日(木)、12月8日(木)
午後1時30分～4時30分

◇医師による認知症相談
12月1日(木)
午後1時30分～4時30分

◇療育歯科相談
11月24日(木)
午前9時～午後3時30分

□申し込み・問い合わせ
小田原保健福祉事務所
☎32・8000
（療育歯科相談）
内線3239
（その他の相談と検査）
内線3245

※前日までに電話で申し込みをしてください