

## 全国糖尿病週間

11月12日(日)～18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》

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きます。

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わかっていきます。

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となる栄養をしっかりと摂り、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等は、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よう心がけましょう。

《こんな時は、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。

### □問い合わせ

健康長寿課

☎内線226、227

### 第3次データヘルス計画素案に対する意見募集

神奈川県後期高齢者医療広域連合の「第3次データヘルス計画(素案)」について、皆さん

のご意見を募集します。

### ◇資料配布場所

・広域連合および真鶴町健康長寿課窓口

・広域連合HPに掲載

URL:

<http://www.union.kanagawa.jp>

awa.ig.jp

### ◇意見募集期間

11月8日(水)～12月7日(木)

### ◇意見提出方法

・所定の用紙に住所、氏名、年齢を記載し、広域連合へ持参または郵送、FAX。

・電子メールに住所、氏名、年齢、ご意見等を記載して提出。

### ◇申込先

〒221-0052

横浜市神奈川区栄町8番地1 ヨコハマポータルサイドビル9階

神奈川県後期高齢者医療広域連合 宛

FAX: 045-441-1500

メールアドレス: pubcom@union.kanagawa.ig.jp

・所定の用紙に住所、氏名、年齢を記載し、健康長寿課窓口へ持参。

### □問い合わせ

神奈川県後期高齢者医療広域連合

☎045-440-6703

健康長寿課

☎内線225

### オストメイト

### 真鶴交流会のお知らせ

オストメイト(人工肛門・人工膀胱保有者)の方等を対象に、悩み事や困り事の相談ミーティングを行います。お気軽にご相談ください。

### ◇日時

11月19日(日)

午後12時30分～3時

### ◇場所

真鶴町民センター2階 第3会議室

### ◇対象

人工肛門・人工膀胱保有者の方とその家族、関係者および一般の方

### ◇内容

交流会、相談会

### ◇参加費

無料(申し込み不要)

### ◇問い合わせ

公益社団法人 日本オストミー協会

神奈川県支部

芥川雅男

☎070-4396-9336