

11月14日は「世界糖尿病デー」です

《糖尿病ってどんな病気？》

糖尿病は、血液中のブドウ糖（血糖）が多くなる病気です。ブドウ糖は生きていくためのエネルギーとして大切なものですが、多すぎると血管が傷つきやすくなり、さまざまな病気を引き起こすことにもつながります。血液中のブドウ糖の割合を「血糖値」といい、糖尿病は、血糖値が必要以上に高くなった状態が慢性的に続く病気です。

《糖尿病にはどんな種類があるの？》

糖尿病には、大きく分けて2つのタイプがあります。すい臓でインスリンがつかられない1型糖尿病と、遺伝や生活習慣が原因の2型糖尿病です。日本の糖尿病患者の90%以上は、2型糖尿病です。

《糖尿病への発症リスクが上昇します》

加齢や家族歴に加え、高血圧や肥満といった生活習慣病や、喫煙・飲酒などが、糖尿病に大きな影響を与えていることを意識しましょう。

▷中高齢 年齢を重ねるごとに2%上昇

▷家族に糖尿病患者がいる

男性で2.0倍、女性で2.7倍上昇

▷喫煙者（1日20本以上吸う人）

男性で1.4倍、女性で3.0倍上昇

▷肥満指数が高い

BMIが1kg/m<sup>2</sup>増えるごとに17%上昇

▷高血圧 男性で1.3倍、女性で1.8倍上昇

▷飲酒（1日1合以上飲む人）男性で1.3倍上昇

※糖尿病情報センターホームページより

《予防のために日常生活で気をつけること》

●食事

- ①1日3回、食事はきちんと規則正しく
②栄養バランスのとれた食事
③野菜や海藻、きのこなどの食物繊維をとる
④「腹八分目」を目安に、食べ過ぎに注意する
⑤1人分ずつ分けて盛り付ける
⑥よくかんで、ゆっくり食べる
⑦水や、甘くないお茶を飲む

●運動

- ①有酸素性運動が効果的（ウォーキング・体操など）
②レジデンス運動で筋肉を貯金（スクワット・腹筋など）
③バランス運動で立つ・歩くをサポート（片足立ちなど）
④毎日続けられる運動を選ぶ
⑤体調に合わせて、無理をしないようにする



骨髄移植ドナー支援事業

日本骨髄バンクにドナー登録し、骨髄・末梢血幹細胞を提供した方に、助成金を交付します。提供完了から、1年以内であれば申請可能です。

●対象者

- ①市内に住民登録がある方
②骨髄バンク事業にドナー登録し、骨髄などの提供を完了している方
③企業・団体などに雇用されていて、ドナー休暇制度がない方、または個人で事業を営む方
※ドナー提供に至らなかった方、ほかの助成金交付を受けている方は対象外です。

●助成金額 健康診断などに係る通院・入院などに要した日数×2万円（上限は14万円）
※その他の助成対象や申請方法など、詳しくは健康増進課までお問い合わせください。

高齢者肺炎球菌ワクチンの接種期間は令和3年3月31日までです

肺炎球菌は感染力が強く、肺炎のほか気管支炎などさまざまな病気を起こすことがあります。

無料接種対象者（今年度内に65・70・75・80・85・90・95歳および100歳になる方）に、接種券を送付しています。お早めに接種してください。なお、接種券が届いても、過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は対象外となりますので、ご注意ください。接種歴が不明な場合など、詳しくはお問い合わせください。

●接種方法 かかりつけ医などにご予約のうえ、接種してください（料金は無料）。

※県外で接種する方は、事前に申請が必要です。

●持参物 接種券・健康保険証

健康増進課 ☎2112

12月のいきいき健康チャレンジ相談会

Table with 4 columns: 実施日, 時間, 会場, 対象年齢. Rows include dates like 2日(水) and venues like 大信保健センター.

【健康マイレージ対象】200ポイント

令和3年度放課後児童クラブ入会案内

入会を希望する保護者は、提出書類をそろえて期間内にお申し込みください。

Table with 4 columns: 申込書等, 対象児童, 提出書類, 受付期間, 受付場所, 入会承諾. Contains details about application forms, eligibility, and deadlines.

▷注意事項

※申込順で入会を承諾するものではありません。
※基準に基づき入会を決定し、定員数を超える場合は、入会を保留することがあります。
※長期休暇のみなど、任意期間の申し込みも可能ですが、通年利用希望者が優先となります。

《放課後児童クラブ》

Table with 2 columns: 開所時間, 休業日, 利用料. Lists school days, holidays, and monthly fees.

本庁舎こども育成課 内2258
各庁舎地域振興課 表郷 ☎2114
大信 ☎2114 東 ☎2113



Advertisement for the 'ぽっかぽか' app, including QR codes for App Store and Google Play.

11月は「児童虐待防止推進月間」です

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。虐待かもしれないと思ったら、すぐに連絡してください。連絡は匿名で行うことも可能で、秘密は厳守します。



▲オレンジリボンは、児童虐待防止運動のシンボルです。

《連絡先》

▷児童相談所（全国共通3桁ダイヤル）



※お住まいの地域の児童相談所につながります。

▷本庁舎こども支援課 内2250
▷家庭児童相談室 ☎1150
▷県中児童相談所白河相談室 ☎5648

11月は「乳幼児突然死症候群対策強化月間」です

乳幼児突然死症候群（SIDS）は、それまで元気だった赤ちゃんが睡眠中に何の前ぶれもなく亡くなってしまふ病気です。

12月以降の冬期に発症しやすい傾向があることから、厚生労働省は毎年11月を対策強化月間と定め、SIDSに対する社会的関心を喚起するため、発症率を低くするポイントなどの重点的な普及啓発活動を実施しています。

《発症率を低くするポイント》

- SIDSの予防方法は確立していませんが、次の3つのポイントを守ること、より発症率が低くなるというデータがあります。
●1歳になるまでは、あおむけに寝かせる
●できるだけ母乳で育てる
●保護者などはたばこをやめる



特にたばこは、SIDS発症の大きな危険因子です。妊娠中の喫煙は、赤ちゃんの体重が増えにくくなるとともに、呼吸機能にも明らかによくない影響を及ぼします。

妊婦自身の喫煙はもちろんのこと、妊婦や赤ちゃんの側での喫煙はやめましょう。身近な人たちの理解が大切です。禁煙に協力しましょう。

本庁舎こども支援課 内2243