

# 健康たかはま21



## ⑦ 糖尿病

「糖尿病」(特に2型糖尿病)は生活習慣病のひとつで、血糖値が上がる病気です。インスリンという血糖値を下げる作用をするホルモンが足りなくなったり、うまく作用しなくなり、脳卒中、心疾患、腎症、網膜症や神経障害などの合併症を引き起こす原因でもあります。

しかし、食事や運動などに気をつけ、健康な生活習慣を身につければ決して怖い病気ではありません。

### 今後、地域・行政が取り組むこと(地域・行政にできること)

#### ○糖尿病予防に関する知識の普及を行います

保健福祉グループで行っている事業

- ・特定保健指導(特定健康診査の受診者に対する生活習慣病予防の指導)
- ・栄養相談(管理栄養士による個別指導)
- ・ヘルシー教室(生活習慣予防のための日常生活の心得、健康増進の方法、食生活・運動のあり方、口腔衛生などの教室)

#### ○健康診査の受診率の向上を図り、糖尿病ハイリスク者の早期発見に努めます

高浜市国民健康保険被保険者の特定健康診査の受診率(平成24年度)は46.5%で、愛知県平均36.6%よりも大変高い数字となっています。今後も年に1回は健康診査を受診しましょう。

#### ○健康づくり推進委員が、地域で生活習慣予防の活動をしませ

平成25年度に健康づくり推進委員が実施(協力)した教室など

- ・みなみグループ 「市民向け料理教室」、「いきいきウォーキング」
- ・きたグループ 「認知症を知ろう事業(吉浜チョイぼけ一座)」、「いきいき健康ウォーキング」
- ・ひがしグループ 「スタイルアップ講座」

①姿勢改善体操 ②太極拳 ③調理実習



▲みなみグループ「いきいきウォーキング」

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871

## 3月の 休日等在宅当番医



☆高浜市医師会 <診療日>日曜および祝日 <診療時間>9:00~12:00、13:30~17:00

2日	神谷整形外科	沢渡町	☎52-5221
9日	吉浜クリニック	呉竹町	☎52-5110
16日	猪塚皮膚科	沢渡町	☎52-5211
21日	岩井内科クリニック	二池町	☎54-1019
23日	辻こどもクリニック	神明町	☎52-9990
30日	高浜愛レディースクリニック	湯山町	☎54-5161

☆高浜市歯科医師会 <診療日>日曜 <診療時間>9:00~12:00

2日	かとう歯科クリニック	屋敷町	☎54-4488
9日	おかべ歯科眼科クリニック	向山町	☎52-7775
16日	鈴木歯科医院	青木町	☎53-0761
23日	杉浦歯科医院	呉竹町	☎52-5000
30日	グリーン歯科	屋敷町	☎53-1515

都合により変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。

診療時間外に、急病などで受診が必要なときは、

救急医療情報センター(☎36-1133・ホームページ <http://www.qq.pref.aichi.jp/>)に問い合わせてください。