

11月14日は、 『世界糖尿病デー』

～10日から16日は糖尿病予防週間～



世界で拡大を続ける糖尿病。2025年には糖尿病を抱える人が3億8,000万人に達すると予想されています。そのためこの日を世界糖尿病デーとし、全世界で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進していきます。

平成24年の国民健康・栄養調査結果によると、糖尿病と糖尿病の可能性が否定できない人を合わせると、成人男性の27.3%、成人女性の21.8%にも上ります。

しかも、糖尿病が疑われる人の約3割はほとんど治療を受けたことがない人だと分かっています。毎年1回の健診を欠かさず、血糖値が高いと分かったら、自覚症状がなくても早めに受診しましょう。



糖尿病予防のための食生活のポイント

普段の食事など、食生活で以下のことに気を付けてみましょう。

① 3食規則正しく

○ゆっくりとよく噛むことも忘れずに！

○食べ過ぎは禁物。適量を心がけましょう。



○野菜に含まれる食物繊維は血糖値の上昇を緩やかにします。
○野菜をしっかり食べることで、満腹感が得られ、食べ過ぎも防ぎます。

② 野菜をしっかりと (一日小鉢・小皿5つを目標に)

③ アルコールと間食は ほどほどに

○飲んでも決まった量は必ず守りましょう。



○食べる分だけにしましょう。
○一ロで食べてしまわず、ゆっくり味わって食べましょう。

▶ 食べ過ぎないこと、栄養のバランスをとることなどが大切です。

糖尿病予防週間啓発イベントのお知らせ

日時 平成26年11月13日(木) 午後0時40分～午後3時40分

場所 町公民館 2階講堂・ロビー

内容 予防講座(鳥取大学医学部地域医療学講座 井上和興講師)、展示、試食、体験など、糖尿病予防について楽しく学ぶイベントを開催します。
詳細は「広報ひのおしらせ版11月5日号」に掲載します。



インフルエンザ予防接種、 始めました。

～平成26年10月20日（月）から

平成27年1月30日（金）まで～

《受付方法》

- ◆主治医のある方は、主治医の診察日にお越しください。
- ◆自動再来受付機で、**予防接種**を受け付けし、外来受付でお待ちください。
- ◆町から助成対象者に配布される『受診券』または『負担券』を必ずご持参ください。
(持参されていない場合、接種費用が全額自己負担となります)

【問合せ】日野病院（電話 72 - 0351）

日野病院

●一般【主治医のない方】▶予約の必要はありません

◇月曜日～金曜日＝午前8時30分～午前10時30分

◇火曜日～金曜日＝午後2時～午後4時

●一般【主治医のある方】▶予約の必要はありません

◇主治医の診察予約日＝午前7時30分～午前11時30分

◇主治医の診察予約日以外の日＝午前8時30分～午前10時30分

●小児科【中学生以下の方】▶必ず予約が必要です

◇月曜日～金曜日＝午後2時～午後4時30分

※小児科は予約制です。あらかじめお問い合わせください。

黒坂診療所

●一般 ▶必ず予約が必要です（1日10人まで）

◇毎週 火・木曜日＝午後2時～午後3時（要予約）

二部診療所

●一般 ▶必ず予約が必要です（1日4人まで）

◇毎週 水曜日＝午後2時～午後3時（要予約）



予防接種をしても、ワクチンの効果が現れるには、3～4週間ほどかかります。早めの接種を心がけましょう！

町では、インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します

◆【65歳以上】インフルエンザ受診券を送ります

医療機関に受診券と予診票を持参し、接種してください。受診券は10月17日に自治会長を通じて配布する予定です。

自己負担金：1,000円【接種期間＝10月20日（月）～平成27年1月31日（土）】

◆【1歳以上16歳未満（中学3年生相当）】インフルエンザ予防接種費用助成があります

対象者には助成券を送ります。子どもの助成券が使用できる医療機関は、日野病院組合、日南病院、江尾診療所のみです。詳しくは、助成券とともに配布する案内をご覧ください。

【問合せ】町健康福祉センター（電話 72-1852）