

『見逃さないで！糖尿病。』

～11月14日から20日は全国糖尿病週間です～

「血糖値が高め」と言われた人はいませんか。糖尿病は血液中のブドウ糖（血糖）が、多くなる病気です。高カロリー・高脂肪な食事、運動不足などにより「インスリン」の働きが弱まることが原因です。血糖値が高いまま放っておくと、全身の血管や神経が傷ついていき、次のような合併症を引き起こす恐れがあります。

糖尿病の『3大合併症』

- 細小血管が傷ついておこる**… 糖尿病性網膜症（失明の原因の第2位）
糖尿病性腎症（人工透析になる原因の第1位）
糖尿病性神経障害
- 太い血管が傷ついておこる**… 脳梗塞、狭心症、心筋梗塞、下肢閉塞性動脈硬化症



初期の段階は自覚症状がないため、受診せずに放置しがち。自覚症状に気づいた時にはかなり進行している可能性があります。

「糖尿病の気がする」と言われたときは、はじめが肝心です！気になる人は、糖尿病を予防するためにも、早めに医師に相談しましょう。

糖尿病予防のためにはいけない10カ条

- 一、少ない朝食、遅い夕食、外食でドカ食い
- 二、野菜嫌いで、魚より肉
- 三、おかずにたっぷり油ものと塩
- 四、3度の飯より、菓子が好き
- 五、つい飲みすぎるソフトドリンク
- 六、歩かずに、移動手段は乗り物
- 七、運動習慣全くなく、運動してもすぐ飽きる
- 八、知らず知らずのうちに太ってしまった中高年
- 九、多忙と疲労と睡眠不足、そしてストレスたまるだけ
- 十、飲まずにも、吸わずにもいられない酒・たばこ

（健康・体力づくり事業財団）



【問合せ】 健康福祉センター（電話 72-1852）

インフルエンザ予防接種のご案内

期間：平成 28 年 10 月 24 日（月）

～平成 29 年 1 月 31 日（火）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、予防接種を受付し、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「助成券」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)
 - ◆町から予診票が届いている方は、あらかじめ問診票をご記入ください。
(本人の署名が必要となります)
- 【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 7 時 30 分～午前 11 時 30 分、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

◇火曜日＝午後 2 時～午後 4 時 30 分

◇11 月 12 日（土）、12 月 10 日（土）

受付：午後 1 時～午後 4 時、接種：午後 2 時～

※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）

予防接種は、待ち時間が長くなる
ことがあります。
また、休診・受付時間の変更など
によっては、この限りではありま
せんので、ご承知おきください。



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 月中旬に郵送する予定です。自己負担金：1,000 円、接種期間：10 月 24 日（月）～平成 29 年 1 月 31 日（火）

【1 歳以上 65 歳未満】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。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）