

11月14日は
世界糖尿病デー

正しい知識で糖尿病予防

日本では、生活習慣・社会環境の変化に伴い、糖尿病の患者数が急速に増加しています。糖尿病は、発症すると完治することはありませんが、合併症の多くは予防が可能です。

正しい知識を身につけ、糖尿病を予防しましょう。

糖尿病とは

血糖をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量が低下し、血液中のブドウ糖の高濃度状態が慢性的に続く病気です。糖尿病の発症には、肥満・過食・運動不足・ストレスなどの生活習慣が関与す

ると言われています。

深刻な合併症

糖尿病の初期には自覚症状がありませんが、高血糖状態を放置していると、全身の血管が損傷を受け、次のような合併症を引き起こします。

- 糖尿病網膜症…視力低下・失明の原因となる
 - 糖尿病神経障害…手足のしびれ・痛みを感じ、進行すると知覚が低下し、壊疽による切断に至る場合がある
 - 糖尿病腎症…悪化すると人工透析が必要になる場合がある
- ※このほか、動脈硬化の進行に

より、脳梗塞・心筋梗塞などを発症し、生命の危険が生じる恐れがあります。

糖尿病を予防するポイント

生活習慣を見直して、糖尿病を予防しましょう。

- 適正体重を知り、体重をコントロールする※BMI(肥満判定の国際基準=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))の標準は、18.5~25.0未満。
- 甘いもの・脂っこいものとりすぎに注意し、野菜をしっかりと食べ、バランスの良い食事を心がける
- お酒はほどほどに、週2日は

休肝日にする

- 毎日の生活でプラス10分歩く
- ストレスをためないようにし、休息・睡眠をしっかりとる
- 定期的に健診を受けて、血糖値を把握する

区民健康なんでも相談

各健康福祉センターの保健師・管理栄養士が、健診結果の見方や食事・生活習慣の改善方法などの相談に応じています。気軽にご相談ください。

各健康福祉センター
(健康ガイド参照)

問合

健康ガイド
※申込開始日の明示のないものは月曜朝9時から受け付けます。

板橋健康福祉センター ☎3579-2333
上板橋健康福祉センター ☎3937-1041
赤塚健康福祉センター ☎3979-0511
志村健康福祉センター ☎3969-3836
高島平健康福祉センター ☎3938-8621
女性健康支援センター ☎3579-2306

眼科検診
▷とき=11月~来年2月▷ところ=区内指定医療機関▷内容=問診、精密眼底・精密眼圧・細隙燈顕微鏡・矯正視力・屈折検査▷対象=区内在住で、来年3月31日時点で50・55歳の方※対象者には、10月末に受診券をお送りします。※10月以降に転入した対象者は、申込が必要。直接または電話・はがき・電子申請(区ホームページ参照)で、健康推進課健(検)診申込窓口(区役所3階②窓口)※申込記入例(4面)の項目と生年月日を明記※眼科疾患で治療中の方は受診不可▷費用=700円※生活保護・中国残留邦人などに対する支援給付の受給者は無料。事前に健康推進課へ申請が必要(受診

後の申出による費用の返還は不可)。▷問=健康推進課健(検)診申込窓口☎3579-2319

膠原病の方の交流会

▷とき=11月17日(火)13時30分~15時30分▷ところ=グリーンホール2階ホール▷内容=①療養上の体験の情報交換②タオル体操など▷講師=③センター運動指導員▷対象=区内在住・在勤で、膠原病を患っている方とその家族▷定員=20人(申込順)▷持物=フェイスタオル▷申込・問=電話で、予防対策課管理・精神難病グループ☎3579-2329

乳がん体験者
いたばしオアシスの会

▷とき=11月26日(木)13時30分~15時30分▷ところ=グリーンホール601会議室▷内容=体験・療養上の悩みなどの語り合い▷対象=区内在住・在勤で、乳がんを体験した、またはこれから治療を始める女性▷定員=30人(申込順)▷申込・問=電話で、女性健康支援センター

子宮がんセミナー

▷とき=11月27日(金)14時~16時▷ところ=グリーンホール504会議室▷内容=講義▷講師=日

本大学医学部附属板橋病院医師 佐藤美紀子▷対象=区内在住・在勤・在学の女性▷定員=30人(申込順)▷申込・問=電話で、女性健康支援センター

離乳食から幼児食への
すすめ方

▷とき=12月1日(火)、①10時30分~11時30分②14時~15時▷内容=講義・調理実演▷対象=区内在住で、開催日現在、①1歳~1歳6か月②生後9か月~11か月のお子さんの保護者※いずれも対象月齢のお子さんの同伴可▷定員=①②各8人(申込順)▷ところ・申込・問=電話で、板橋健康福祉センター



胃・肺がん検診

▷ところ・とき=下表参照▷検診受付時間=受診券で指定した時間▷内容

ところ	とき
①板橋区医師会病院	12月1日~15日の毎週火曜
②区役所	12月6日(日)
③志村健康福祉センター	12月9日(水)
④グリーンホール1階ホール	12月17日(木)

●胃がん検診…胃部X線検査(バリウムを飲みます)※妊娠中の方・胃の手術経験がある方などは受診不可※胃がんリスク検診・胃がん検診(内視鏡検査)との重複受診不可※誤嚥の可能性のある方などは、問診の結果、受診できない場合あり。

●肺がん検診…胸部X線検査※要件に該当している方は、かくたん検査も実施。※妊娠中の方は受診不可

▷対象=区内在住で、昭和56年3月31日以前に生まれた方▷定員(各日)=①③④50人②100人(いずれも申込順)▷申込=直接または電話で健康推進課健(検)診申込窓口(区役所3階②窓口)☎3579-2319またははがき・電子申請(区ホームページ参照)で健康推進課成人健診係※申込記入例(4面)の項目と希望検診名、生年月日、性別、希望日、希望会場を明記。受診希望日の14日前までにご投函ください。②は手話通訳あり。希望する場合は、手話通訳希望と明記し、11月20日(金)までにお申し込みください。▷問=健康推進課成人健診係☎3579-2312



◆広告コーナー 広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。掲載のお問い合わせは広聴広報課広報グループ☎3579-2022

板橋区の介護付有料老人ホーム
コンシェル徳丸
11月6日(金)・7日(土)
個別見学会を開催

核家族化や高齢化が進む日本では、今後ますます需要が見込まれる高齢者住宅。老後の過ごし方や住まいの選択肢が幅広くなっている今、自分や親が安心感のある暮らしができる住まいを探すために、早めの対策を考える必要があると言えます。

全国50拠点93事業所で介護事業を展開する「リエイ」が運営する板橋区徳丸

の自然豊かな住境が魅力の介護付有料老人ホーム「コンシェル徳丸」では、施設の雰囲気や設備を個別に見学できる送迎付きの見学会を開催します。

個別に見学できるこの機会に気軽に参加を。資料請求も受け付けています。

●開催日時
▶11月6日(金)・7日(土)①10:30~②13:00~③14:30~※希望の時間を伝えて申し込みを

●集合場所
▶①都営三田線「高島平」駅 ②東武東上線「成増」駅 ③都営大江戸線「光が丘」駅 ④現地集合※無料駐車場有り

●見学会会場
▶コンシェル徳丸 板橋区徳丸7-17-1都営三田線「高島平」駅徒歩約17分

●見学会の申し込み・資料請求
▶見学会事務局(フジサンケイ企画内)
☎0120-505-470 受付時間/10:00~17:00(年中無休)

庭木1本からお手入れOK

見積無料

お客様へのお約束
★土日でもOKです
★トイレはお借りしません
★お茶はご遠慮します

生垣剪定幅1m(高さ2m)
通常2,000円が
先着1,000円
10名様

(株)ガーデンエクスプレス 東京北支店
営業時間9:00~17:00 練馬区土支田3-19-12
☎03-5933-2811

広告募集 この枠に広告を掲載できます。詳しくは、区ホームページまたは広聴広報課広報グループ(☎3579-2022)へ。