

# 健康 あいら 21通信

わたしもあなたも支えあい 夢と希望があふれるまち  
～みんなが主役の健康づくり～

今月から「がん等セット検診」が始まりました。がんの死亡を防ぐには、定期的ながん検診の受診による早期発見が重要となります。人間ドックや職場検診などの受診機会が無い方は、セットでお得な「がん等セット検診」がお勧めです。

2017  
**9月号**  
No.002

## 健幸生活

～ 健幸生活では健康に関するさまざまなテーマで毎月お届けします ～

今回は、**防ぐ！糖尿病** です。

### 糖尿病とは

食べ物に含まれているブドウ糖は体内に取り込まれるとエネルギーとして利用されます。しかしインスリン<sup>\*</sup>の作用が弱いとブドウ糖（血糖）を上手く利用できず、血糖値が高くなります。この状態を糖尿病と言います。糖尿病は肥満、食事内容、運動不足などが主な原因だと言われています。



※インスリン すい臓で作られる血糖値を下げる働きをもつホルモン

### しめじ？糖尿病のこわい合併症

血糖値が高い状態が続くと血管が傷つき、合併症を起こします。代表的なもので神経障害（し）、眼の障害（め）、腎症（じ）があり、頭文字をとって「しめじ」と言います。

#### し しんけいしょうがい 神経障害

足先の神経が障害され、足のしびれや冷えが起こります。感覚が鈍くなって怪我や火傷に気づくことができず傷口が化膿し足の組織が腐ります。

#### め しょうがい 眼の障害

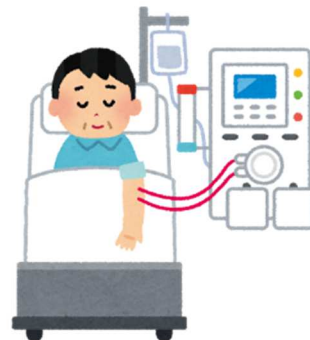
網膜の毛細血管に障害がおこり進行すると失明する恐れがあります。

#### じ じんしょう 腎症

腎臓にある老廃物をろ過する糸球体に障害がおこり腎機能が低下します。進行すると人工透析が必要になります。

### 肉体的・精神的に負担の大きい人工透析

合併症のひとつ・腎症が進行すると人工透析になります。人工透析は腎臓の代わりに血液を浄化する治療です。市の透析患者のうち約4割は糖尿病が原因です。人工透析になると週に3回程度の通院や食事制限など生活の負担が大きくなります。



### 予防のための生活習慣を見直す

- 脂肪控えめ・腹八分目・バランスの良い食事
- 運動(今より1日10分多く歩くなど)を習慣づける
- 自分の適性体重を知る

### 健診を受けましょう

糖尿病は自覚症状がないまま進行します。年に1回は必ず健診を受け、糖尿病の疑いがあると判定されたらすぐに医療機関を受診しましょう。



成人保健係

## 生活習慣病のサインを見逃さない 特定・長寿健康診査

- 対 象 特定健診（40歳以上の国保加入者）  
長寿健診（後期高齢者医療保険加入者）
- 期 限 10月31日(火)まで
- 場 所 市内の健診実施医療機関
- 受診方法 医療機関に必ず事前に予約し、受診の際は受診券と保険証をご持参ください
- 問 合 先 保険年金課 ☎66-3279 ☎66-3117



## お知らせ

～ 教室やイベント、健康づくりに関する情報をお知らせします ～

## 健康料理教室

健康推進係



## ○郷土料理教室

からいもご飯、そば汁、腹皮のかば焼き風、おくらのごま和え

日 時 10月3日(火) 9時30分～正午頃

場 所 加治木保健センター

## ○食物繊維を摂ろう

切り干し大根の即席すし、きのこのパピヨット、ひじきと野菜のごま炒め、わかめすまし汁

日 時 10月5日(木) 9時30分～正午頃

場 所 始良保健センター

## ○減塩で高血圧を予防

芋ご飯、けんちん汁、鮭のきのこあんかけ、春雨サラダ

日 時 10月17日(火) 9時30分～正午頃

場 所 始良保健センター

## 【共通事項】

参加料 350円

対象者 市内在住の方

定 員 各20人程度 ※初参加者優先

持参品 エプロン、三角巾、米0.5合

申込み 9月29日(金)まで要予約

託 児 要予約 子ども1人あたり300円

問 食生活改善推進員協議会 担 古城 ☎ 67-0612

## 高齢者インフルエンザ予防接種費用一部助成

保健予防係

接種期間 10月2日(月)～12月28日(木)

対 象 者 接種当日、市に住民登録されている次の方

① 65歳以上の方

② 60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害(1級程度)があり、身の周りの生活を極度に制限される方

接 種 料 3600円(個人負担1600円市助成2000円)

※対象者のうち生活保護受給者は全額助成

接種場所 市内委託医療機関

※接種を希望される際は必ず医療機関へ事前にお問合せください

予 診 票 各医療機関窓口準備

持 参 品 保険証など(住所、年齢が確認できるもの)、接種料金、健康手帳(持っている方のみ) ※対象者の方で②に該当する方は障害者手帳。生活保護受給者は生活保護受給者証明書などの証明書(証明書は市社会福祉課、各支所福祉係で発行)

問 保健予防係 ☎ 66-3293

## トピックス

～ 健康に関する地域話題などお知らせします ～

## 健康づくりコーディネーター研修会を開催

健康推進係

8月22日(火)始良公民館で健康づくりコーディネーター研修会が開催されました。各校区コミュニティで活動する健康づくりコーディネーター40名が参加し、「健康あいら21」の概要や、がん検診の状況について研修しました。



健康づくりコーディネーターは地域に根ざした健康づくりの推進及び健康増進の向上を図り、市民自らが「自分の健康は自分で守る」という意識を広めるため、平成28年11月に各校区コミュニティ協議会から推薦された50名の方を委嘱しました。

## 自殺予防週間(9月10日～16日)啓発キャンペーンを実施

健康推進係

9月10日～16日の自殺予防週間に、市役所や中央図書館、保健センター、あいぽーと(イオンタウン始良内)でのぼり旗設置やポスター・チラシ配布、メール配信などの自殺予防啓発キャンペーンを実施しました。



健康増進課前の展示ブース

鹿児島県の自殺者数は平成21年から平成27年の間、年間300人を越える状態が続いていました。

平成28年は300人を下回りましたが、依然多くの方が自らの命を絶たれる厳しい状況が続いています。

本市でも昨年多くの方の尊い命が失われており、その数は平成28年の交通事故

死亡者数を上回っています。身近な社会問題である自殺の問題について、私たち一人ひとりにできることを考えてみませんか？

## 健康あいら21通信 9月号

発行元・問合せ先 始良市健康増進課

☎0995-66-3293 ▼kenko@city.aira.lg.jp

目指せ!! 健康寿命の延伸・生活の質(QOL)の向上

始良市健康増進計画

健康あいら21 はこちらから

