

11月は「糖尿病予防・重症化防止強化月間」です！

■問合せ＝健康増進課 ☎(24)5770

糖尿病は自覚症状がほとんどなく、健診で見つかることが多い病気です。糖尿病を治療しないで放置しておく、網膜・腎臓・神経などの細い血管や脳・心臓などの太い血管が動脈硬化を起こし、さまざまな合併症の危険が高まります。

糖尿病を予防するためには？

肥満改善と体重管理が大切です！

①普段の食事に気を付けましょう

- ・食事はよく噛んでゆっくり食べる。
- ・単品料理よりも野菜の多い定食を選ぶ。
- ・間食や、糖分を含む飲み物はなるべく控える。



②定期的に体を動かしましょう

- ・外出するときは、階段の利用や早歩きをする。
- ・ながら体操（テレビを見ながらストレッチなど）をする。
- ・有酸素運動（ウォーキング、サイクリング）と筋トレ（腹筋、スクワット）を組み合わせる。

定期的に健診を受診しましょう！

糖尿病は早期発見・早期治療が大切です。年に1度は健康診査や健康診断を受けましょう。

《健康イベント開催のご案内！》

健康イベントに参加して、自分の健康を維持する方法を探してみませんか？



①健康まつり

■問合せ＝健康増進課 ☎(24)5770

- ▶日時＝11月13日(日)午前10時～午後3時
- ▶会場＝イオンモール佐野新都市セントラルコート（1階）
- ▶内容＝相談・体験コーナー：看護師、栄養士、歯科衛生士による相談など
健康チェックコーナー：体組成計測定（体脂肪や筋肉量など、18歳以上）、握力測定、
簡易HbA1c検査（過去1～3カ月の平均的血糖値、40歳以上、先着80人）

②糖尿病重症化予防講演会

■問合せ＝市医師会事務局 ☎(22)0324

- ▶日時＝11月19日(土)午後2時～4時30分
- ▶会場＝田沼中央公民館大ホール（2階）
- ▶演題＝「糖尿病と上手につき合うためのコツ」 ▶定員＝240人
- ▶講師＝薄井勲さん（獨協医科大学教授、糖尿病センター センター長）
- 《医師による無料相談会※講演会終了後に開催》
- ▶相談医＝綿引三重子さん（綿引クリニック）、齋藤正弘さん（齋藤内科医院）

●新型コロナウイルスに関する相談窓口 ☎0570(052)092

熱などの症状のある方の受診、ワクチン接種に関すること
（24時間、土曜・日曜・祝日を含む）



かかりつけ医・歯科医を持ちましょう

■問合せ＝健康増進課 ☎(24)5770

かかりつけ医について

「いざ病気になったら、どこの医療機関にかかればいいのかしら？」

いざというときに慌てないように、かかりつけ医を持つと安心です。



かかりつけ医にはこんなメリットがあります

かかりつけ医は、日頃の自分の健康状態、病歴などを把握しており、総合的な健康管理が可能です。そのため、ちょっとした体調の変化に気づき、病気の早期発見・早期治療につながります。

かかりつけ医が決まっていれば…

新型コロナウイルス感染の懸念から、いつでもこの医療機関を受診したらよいのか迷うこともあると思います。かかりつけ医なら、受診について相談に乗ってくれたり、症状によっては診察や検査が可能な医療機関や専門医を紹介してくれます。判断に困ったときは、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

かかりつけ歯科医について

「一生自分の歯で過ごしたい！」

かかりつけ歯科医がきっとお役に立ちます。



かかりつけ歯科医にはこんなメリットがあります

かかりつけ歯科医は、日頃のあなたの口の中の状況、生活習慣、病歴などを把握しており、ちょっとした変化に気づき、病気の早期発見・早期治療につながります。

かかりつけ歯科医が決まっていれば…

口内の健康管理は、毎日の歯磨きなどのセルフケアと、かかりつけ歯科医による定期的なチェックを合わせて行うことが重要です。口内の健康を長期的に維持すれば、ずっとおいしく食事ができ、生活の質を保つことができます。かかりつけ歯科医と一緒に取り組みましょう。

かかりつけ医・歯科医を見つけるには？

特定健診やがん検診、歯科検診や予防接種などを活用することで、**かかりつけ医、かかりつけ歯科医**を見付けるきっかけにもなります。まずは、お近くの医療機関を探してみましょう。身近な医療機関を探すには、とちぎ医療情報ネットを活用することも一つの方法です。



●聴覚障がいなどのある方のための新型コロナウイルスに関する相談窓口

【平日】FAX028(623)3759 (午前8時30分～午後8時)

【夜間・休日】FAX028(623)2527

