

# 11月14日は世界糖尿病デー

## 血糖値のことを知り糖尿病を予防！

問い合わせ いきいき健康課(すこやかセンター内) ☎24・8056

国際糖尿病連合と世界保健機関が11月14日を世界糖尿病デーと制定しています。この機会に、糖尿病の予防や治療の重要性を知り、ご自身やご家族の血糖値のこと、糖尿病のことを考えてみませんか。

### 糖尿病はどんな病気？

糖尿病は、インスリン(※)が十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖(血糖)が増えてしまう病気です。

この血糖の値が高い状態が続くと、全身の血管が傷ついたり、心筋梗塞や脳卒中など命に関わる合併症を引き起こすなど、私たちの生活を脅かす危険性があります。

糖尿病は、症状がなくて気が付いていない人が多い病気です。健康診査を受けて早期発見に努めましょう。  
※膵臓から出るホルモンで、血糖を一定の範囲におさめる働きを持っています。



### 糖尿病は予防できます！

日本人に圧倒的に多い糖尿病のタイプは、生活習慣が深く関係して起こる「2型糖尿病」です。これは、食事の内容や運動不足の解消など、ライフスタイルを見直すことで予防・改善が期待できます。自分に合った無理のない方法で予防・改善を目指しましょう。

**健診とは?** 「生活習慣病」になる前に異常を早期発見し、改善可能な段階でチェックができます!

▶▶▶ **健康状態を確認し病気を予防する!**

**健診のメリット**

- 毎年続けて受けると健康増進ができる!
- 病気の予防が出来るあんしん医療費も節約!
- 食事・運動等の生活習慣を見直すチャンス!

小松市医師会 村井 裕 先生



▲健康診査の大切さや食生活、運動などの健康づくりに関する動画を配信中



### 血糖値についての相談

健診結果の見方、運動や食生活のことなど生活習慣に関する相談を行っています。(予約制)

とき 月・水・金曜日(祝日除く)  
時間 13時15分～15時15分  
(二人30分程度)  
ところ すこやかセンター  
申込先 いきいき健康課  
(すこやかセンター内)  
☎24・8056



### 市民公開講義のお知らせ

公立小松大学での講義を一般公開します。  
とき 11月14日(月)13時～14時30分  
ところ こまつ芸術劇場うらら 小ホール  
内容 インスリン発見100周年 コロナ時代の糖尿病をどう生きるか  
講師 公立小松大学 学長 山本博氏  
定員 20人(先着順)  
受講料 無料  
申込先 公立小松大学  
看護学科 森川浩子 教授  
☎48・3172

