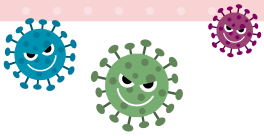
感染症予防と糖尿病について知ろう！

感染症も糖尿病も予防が大切です。感染症は日々の基本対策でセルフケアを行い、糖尿病は、自分の血糖値を確認することから始めましょう。

問い合わせ
いきいき健康課　☎24・8056

感染症の基本対策



① 手洗い

外出後、食事前、トイレの後、せきや鼻をかんだ後は忘れずに。石けんで指先・指の間・手首まで20秒程度を目安に洗いましょう。すぐ洗えない時はアルコール消毒も有効です。



② せきエチケット

せき・くしゃみが出るときはマスクの着用、ない場合はティッシュや腕の内側で口と鼻を覆います。



③ 換気

人が集まる室内では、こまめに換気を。暖房中でも、短時間でも窓を開けて空気を入れ替えると効果的です。



日常生活で気をつけたいポイント

- 十分な睡眠・栄養・体調管理
- 乾燥対策（加湿・水分補給）
- 人混みではマスク着用や滞在時間を短くする
- 共有物・よく触る場所の清掃：ドアノブ、手すり、スイッチ、スマホは汚れやすいところです。

「おかしいな」と思ったら

発熱、のどの痛み、強いだるさ、せき、下痢・嘔吐（おうと）などがある場合は、出勤・登校や外出は控え、周囲への感染拡大を防ぎましょう。受診や相談が必要な場合は、医療機関へ事前に連絡して指示に従ってください。

糖尿病はどんな病気？

糖尿病は、血糖値が高い状態が続く病気です。日本人に多い「2型糖尿病」は、「インスリン」というホルモンの作用不足と、過食や運動不足・肥満・ストレス・加齢などから発症します。

world diabetes day
14 November

まずは自分のHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）値をチェック

健診の血液検査で確認できるHbA1cは、血液中の糖とヘモグロビンが結びついたもので、過去1～2カ月の平均的な血糖の値を反映しています。今の生活（食生活や運動など）で血糖値がコントロールできているかを確認でき、糖尿病を発見する手がかりになります。

11月14日は世界糖尿病デー

世界中で糖尿病の予防や治療の重要性を知ってもらうために国際糖尿病連合と世界保健機関が定めた日です。血糖値や糖尿病のことを知り、発症や重症化を予防しましょう！

●ブルーライトアップのお知らせ

11月14日（土）に糖尿病啓発のシンボルカラー（青色）でライトアップされます。

- 公立小松大学中央キャンパス
- 小松市医師会館（京町）
- 小松市医師会の医療機関（一部）
- 市民病院
- 市役所

