

11月14日は世界糖尿病デーです。



日本には、糖尿病が強く疑われる人が約 890 万人、糖尿病の可能性を否定出来ない人が約 1,320 万人おり、合計約 2,210 万人が糖尿病かその予備群と推定されています。（厚生労働省 「平成 19 年度国民健康・栄養調査」より）

【揖斐川町って、実は……】

特定健診の結果をみると、県内でも糖尿病予備群が多い町なんです！

HbA1c（糖尿病の指標）（JDS 値）							
6.1%以上				5.2%～6.0%（境界領域）			
順位		人数	割合	順位		人数	割合
7	揖斐川町	221	9.3%	3	揖斐川町	1,464	61.6%
	岐阜県	9,213	7.0%		岐阜県	63,157	48.1%

平成 23 年度特定健診結果（順位は該当者の多い順）

健診受診者の
半数以上が
有所見者！

【糖尿病ってどんな病気？】

インスリンの働きが悪くなり、慢性的に血糖値が高くなっている状態。
この高血糖が引き起こす合併症がとても危険です！

【3大合併症】

し：神経障害

め：網膜症

じ：腎症

……… 下肢切断原因の約 60%を占める。

……… 失明の後天的原因の第 1 位、白内障の危険性は 2 ～ 4 倍に高まる。

……… 人工透析原因の約 43%を占める。

・心筋梗塞

・脳卒中

……… 心臓発作の危険性が 2 ～ 4 倍に高まる。

……… 脳卒中の危険性が 2 ～ 4 倍に高まる。

死亡の危険性は
3～4倍に高まる！



☆糖尿病を引き起こす最大の危険因子は**肥満！** **食事＋運動**で予防を！！

食事療法のポイント

- 朝食、昼食、夕食を規則正しく食べる。
- 間食をしない。
- 腹八分目とし、**ゆっくり良く噛んで**食べる。
- 栄養バランス良く食べる。
- **脂質、塩分は控えめ**にする。
- 野菜、海藻、きのこなど**食物繊維**を多く含む食品をとる。



日常生活に「運動」を取り入れましょう！

- ジムに行くなど、特別なことはしなくても良いのです。
- 普段の生活の中に、運動を取り入れる工夫が大切です！



散歩する



自転車に乗る



階段を使う



店から離れた場所に
駐車する



速足で歩く



万歩計をつける

臨時職員募集

揖斐川保健センターでは、次のとおり臨時職員（保健師）を募集します。

■職種 保健師

■勤務期間

平成26年1月～平成26年3月31日

■募集人員 若干名

■受験資格 保健師免許を有する人

■勤務時間 9時～16時（応相談）

■勤務場所 揖斐川保健センター

■時間給 1120円

■選考方法 面接

■申込期限 11月25日（月）

■申込方法

履歴書に必要事項を記入の上、保健師免許証の写しを添えてお申し込みください。

【お申し込み・お問い合わせ先】

健康増進課（揖斐川保健センター内）

Tel 23-1511



歯周疾患検診は 11月も実施しています

広報10月号でご案内した歯周疾患検診は、今年度より実施期間が長くなり、11月も実施しています。この機会に歯周疾患検診を受けてみませんか？

■対象者

30歳以上（住民票のある方）

■自己負担金 500円

（検診料2500円の内、

2000円を町が負担）

※生活保護世帯で受診希望の方は、事前に連絡をお願いします。

■実施期間

10月1日（火）～11月30日（土）

■実施場所

揖斐郡内の指定歯科医療機関

■内容

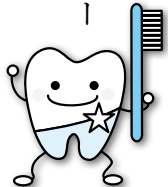
問診、口腔内診査、検診結果の判定、ブラッシング指導

受診をご希望される場合は、揖斐川保健センターまでご連絡ください。案内及び検診票を送付します。その後、歯科医院に予約をして診療時間内に受診してください。

【お申し込み】

揖斐川保健センター

Tel 23-1511



10月1日～11月30日は 『麻薬・覚せい剤乱用防止運動』月間です

麻薬、覚醒剤、大麻、シンナー、合法ハーブ等と称する薬物の乱用は、乱用者個人の健康上の問題にとどまらず、各種の犯罪の誘因など危害を多くもたらしています。

最近、若い人たちの中には、覚せい剤や麻薬などの薬物を「かっこいいもの」と誤解したり、あるいは「ダイエットにいい」とか、「気分がよくなる」といった言葉にだまされて、気軽に薬物を使用してしまっている人がいます。

まず、薬物を使用することは決して「かっこいい」ことではないことを覚えてください。薬物は、悪い人達の金儲けの道具であり、薬物を使用している人は、こうした金儲けに利用されているだけなのです。

更に、薬物は一度使用しただけで、自分の力ではやめられなくなるという恐ろしい性質があり、やがては、脳や神経が冒され、二度と元の健康な身体を取り戻すことができなくなり、皆さんの人生を台無しにしてしまいます。それだけではありません。薬物の使用は、幻覚や妄想などの精神症状を引き起こすことで、犯罪行為につながることも多く、家族や社会にも大きな迷惑をかけることになります。

このため、国では、8月に「第4次薬物乱用防止5か年戦略」を策定し、国・都道府県・市町村等が緊密に連携し、乱用拡大を防止するための対策が推進されています。

何よりも大切なことは、薬物の使用をすすめられたり、誘われたりした時にはきっぱりと断ることです。「NO」と言える勇氣、そして、「ダメ。ゼッタイ!」を合言葉に薬物乱用防止の輪を皆さんで広げていってください。

麻薬・覚せい剤などの薬物乱用に関する相談窓口は次のとおりです。一人で悩まずに相談しましょう。

岐阜県健康福祉部薬務水道課

Tel 058-272-8285

岐阜県精神保健福祉センター

Tel 058-273-1111

西濃保健所揖斐センター

Tel 0585-23-1111

岐阜県警察安全相談室

Tel 058-272-9110

ヤングテレホンコーナー

Tel 0120-783-800

青少年SOSセンター

Tel 0120-247-505

少年サポートセンター

Tel 0120-783-802