

いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

第34回島原地区糖尿病のつどい

- ▶と き 11月11日(日) 9時～12時30分
- ▶ところ 市保健センター
- ▶テーマ 「糖尿病の合併症が進行しないように～糖尿病性腎症について～」
- ▶対象者 糖尿病療養中の方とその家族、糖尿病に関心のある人
- ▶内容
 - ①講演会
『糖尿病性腎症について』
講師：医療法人 城内会 八尾病院
腎臓内科医師 出口 英孝 先生
『糖尿病と腎臓病の食事の違い～腎臓を守るための食習慣～』
講師：島原市 保険健康課
管理栄養士 松田 志穂
 - ②糖尿病食試食会 (試食実費 500円)
試食を希望する人は電話で申し込んでください
(先着 70人)
 - ③その他
糖尿病専門医相談、食事・健康相談、フットケア体験、運動実践など
- ▶参加料 無料
- ▶申込方法 市保健センターまたは有明保健センターに電話で申し込んでください

不育治療費助成事業

- 不育治療を受けた夫婦の経済的な負担を軽減するために、治療費の一部を助成しています。
- ▶対象治療 平成27年4月以降に受けた助成対象医療機関における治療、治療にかかる検査などの費用
 - ▶申請期限 治療が終了した日の属する月の翌月から起算して6カ月以内
 - ▶助成金額 不育治療を開始した日から出産などに伴い治療が終了するまでの期間1回につき10万円が限度
- ※対象者や助成回数、申請方法など詳しくは問い合わせください

健康相談

- 生活習慣病の予防や食生活に関することなど保健師、栄養士が相談に応じます。気軽に相談してください。
- ▶と き 9時～11時 毎週水曜(祝日は除く)
 - ▶ところ 市保健センター、有明保健センター
 - ▶内容 血圧測定、尿検査、体脂肪測定、栄養相談等



ごぼうはよく噛む食材です。よく噛むことは、食べ過ぎ防止や、歯やあごを強くすることにつながります。

ごぼうの梅煮

材料 4人分
ごぼう ……大2本(400g)
梅干し(15%塩分のもの) ……2個
みりん ……大さじ4
水 ……2カップ

《作り方》(レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会)

- ① ごぼうは、たわしでこすり洗いをする。
5cmの長さに切り、水にさらした後水気を切る。
- ② 鍋にごぼうを入れ、梅干しを手で少し潰して、種ごと加える。みりん、水を加え中火にかける。
- ③ 煮立ったら、弱火にして蓋をし、約30分煮る。



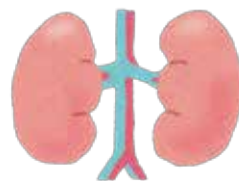
《1人分栄養価》

*エネルギー：104kcal *たんぱく質：1.8g *脂質：0.1g *食塩：0.8g

糖尿病性腎症をご存じですか？

糖尿病性腎症とは？

糖尿病の合併症のひとつで、血糖値が異常に高い状態が続くことで腎臓の血管が狭く硬くなり、腎臓の働きが悪くなることを言います。



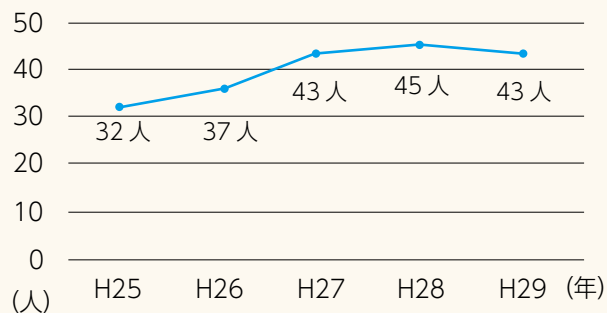
○腎臓の働き

腎臓は、そら豆のような形をした握りこぶし大の臓器で腰の辺りに左右対称に2つあります。腎臓は、体の不要なものを尿として排泄したり、血圧を調節するなどの働きがあります。

○腎臓の働きが悪くなると…

腎臓の働きが悪くなると、腎臓の代わりとして透析が必要となる場合があります。本市では、透析をしている人のうち4人に1人が糖尿病性腎症によるもので、その数は増加傾向にあります。

糖尿病性腎症が原因で透析をしている人（島原市）



出典元：長崎県腎不全対策協会

糖尿病性腎症を予防するために

糖尿病や腎臓の働きは、特定健康診査や後期高齢者健康診査等の結果で分かります。血糖値や腎臓の検査に異常がある人は、早めに医療機関を受診しましょう。

○糖尿病を予防するライフスタイル

1日3食バランスよく食べる



繊維の多い野菜・海藻を十分にとる



適切な運動をする



タバコやアルコールは控える



医師と相談しながら、「食事」、「運動」、「薬」を組み合わせることで糖尿病（血糖値）をコントロールしましょう



「糖尿病のつどい」参加者募集！

11月11日（日）に「第34回島原地区糖尿病のつどい」を市保健センターで開催します。自分の体の健康状態を知り、生活習慣を見つめ直すために参加してみませんか。

小児の日曜診療所

☎ 63-0202（受付時間のみ）

※必ず電話受付後に来院してください

- 対象者 中学生以下の小児（内科疾患のみ）
- 診療場所 長崎県島原病院 小児科外来室
- 診療時間 土曜の18:00～日曜の17:00
- 受付時間 土曜の17:30～日曜の16:30



健康テレホンサービス



TEL 095-826-5511

TEL 0120-555-203 ※固定電話のみ利用可能

10月	月	慢性便秘
	火	偶然発見された脳動脈瘤
	水	揺さぶられっ子症候群
	木	目の明るさに左右差があるとき
	金	認知症と歯科治療
	土・日	繰り返す腎盂腎炎

※休日当番医の医療機関は折り込み付録の裏面に掲載しています