

いきいき健康ポイント対象事業

5  
ポイント

## 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。対象者や助成回数、申請方法など詳しくは、問い合わせてください。

▶**対象** 平成27年4月以降に受けた助成対象医療機関における検査、治療などの費用

▶**助成金額** 10万円(上限)

※不育治療を開始した日から出産(流産、死産などを含む)し、治療が終了するまでの期間を1回として助成します

▶**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

## 栄養教室

普段の食事で塩分を減らしてみませんか。減塩は、高血圧の予防にもなります。

▶**とき** 10月21日(月)

13時30分～15時

▶**ところ** 市保健センター

▶**テーマ** 今から始める1日1gの減塩～自分にできる減塩法を見つけよう～

▶**内容** 講話・減塩料理の試食

▶**対象** 20歳以上の市民

▶**募集人数** 30人(先着順)

※事前申し込みが必要

▶**参加料** 無料



いきいき健康ポイント対象事業

5  
ポイント

## 芝生でいきいきワンデー

運動不足とストレス解消に芝生の上で一緒に体を動かしましょう。

▶**とき** 10月29日(火)

9時30分～11時30分

▶**ところ** 平成町多目的広場

※雨天時は島原復興アリーナ・サブアリーナ

▶**内容** 体操とウォーキングの講習会

▶**講師** 活水女子大学 阿南 祐也 先生

▶**参加料** 無料



いきいき健康ポイント対象事業

5  
ポイント

## 秋のヘルシーウォーキング

健康づくりのためのウォーキングを行います。楽しく歩いて心と体をリフレッシュしましょう。

▶**とき** 11月3日(日) 10時～

※雨天時は中止

▶**ところ** 島原総合運動公園(売店前) 集合

▶**内容** 薬草フェア開催中の旧島原藩薬園跡までのウォーキング

▶**参加料** 無料

▶**持参品** 飲み物



柿は秋が旬の果物です。常温で置いておくとすぐにやわらかくなるので、冷蔵庫での保存がおすすめです。



## 柿サラダ

材料  
(4人分)

ジャガイモ……………1/3個  
柿……………1/2個  
卵……………1個  
マカロニ(乾)……………15g  
キュウリ……………1/2本  
サラダ豆……………40g  
塩こしょう……………少々  
マヨネーズ……………小さじ2

《作り方》(レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会)

- ①ジャガイモ、柿、キュウリは角切りにする。キュウリは塩もみしておく
- ②ジャガイモとマカロニをゆでる
- ③卵はゆで卵にし、殻をむき、つぶす
- ④材料を全て混ぜ合わせ、マヨネーズと塩こしょうで和える

《1人分栄養価》

\*エネルギー 107kcal \*たんぱく質 4.1g \*脂質 3.4g \*食塩 0.5g

# 糖尿病を予防しましょう

## 糖尿病の患者数が増えています

わが国の「糖尿病が強く疑われる人」は約 1000 万人と推計され、平成 9 年以降年々増加しています。本市においても、国民健康保険被保険者のうち、糖尿病で病院に受診している人の割合は 11.9% であり、国 7.9%、県 8.8% と比較してかなり多い状況です。

## 「高血糖状態」を放置していたらどうなる？

血糖値が高い状態が続くと、血液中にあふれた糖が全身の血管を傷つけ、動脈硬化などが進行し、全身にさまざまな障害が起こります。

特に三大合併症と呼ばれる「糖尿病性神経障害」、「糖尿病性網膜症」、「糖尿病性腎症」は放っておけば必ず進行します。また、脳卒中や心臓病、認知症などのリスクも高まります。

**糖尿病の合併症**

- し** しんけい 神経の症状  
手足のしびれ、こむら返り
- え** えそ 壊疽  
足が腐る
- め** め 目の症状  
網膜症→失明
- の** のうそちゅう 脳卒中
- じ** じんぞう 腎臓の症状  
腎症→透析
- き** きよけつせいしんじつかん 虚血性心疾患  
狭心症、心筋梗塞

## 特定健診を毎年受けて自分の血糖値を知ろう

血糖コントロールをするためには、自分の血糖値がどのレベルかを知ることが大切です。まずあなたの健診結果をチェックして、今の状態を把握しておきましょう。また、特定健診を毎年必ず受けて、血糖値をチェックし、経過をみることも重要です。

特定健診を受け、病気のリスクがある人は「特定保健指導」の対象となります。対象となった人は、必ず指導を受けましょう。

**「糖尿病予防のつどい」参加者募集**

- ▶と き 11月17日(日) 9時～12時30分
- ▶ところ 市保健センター
- ▶内 容 医師による講演、カロリーコントロール食試食(限定70食 ※事前申し込みが必要)、血管年齢測定、その他

## 10月17日～10月23日は「薬と健康の週間」

薬を使用するときは次のことに注意し、より安全に効果的に使用してください

- 使用する前に薬の添付文書をよく読みましょう
- 用法・用量を守りましょう
- 薬の剤形にあった服用方法を守りましょう
- 薬の飲み合わせに注意しましょう
- 高齢者やこどもの薬の使用には特に注意しましょう
- 薬は正しく保管しましょう
- 古い薬の服用はやめましょう

▶問い合わせ先 長崎県薬務行政室 (☎ 095-895-2469)

### 小児救急電話相談

夜間お子さんが急な病気やケガで困ったときは電話をしてください。看護師や医師が電話でアドバイスします。

短縮ダイヤル **#8000**

または ☎ **095-822-3308**

毎日 18時～翌朝8時  
※日曜・祝日は24時間対応

### 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	片頭痛について
	火	ゴルフ肘
	水	赤ちゃんの発熱
	木	老眼について
	金	口内炎か口腔がんか迷ったら？
	土・日	排尿時の痛み

※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