

地域包括支援センターです

体の中から冬支度を

かぜ・インフルエンザにかからないために。日ごとに朝夕の空気も冷たくなって冬の気配が感じられるようになりました。

冬は風邪やインフルエンザが流行する季節です。普段から免疫力(細菌やウイルスなど外からの異物を退治する力)を高めるよう心がけ、予防していきましょう。

免疫力を上げるために日常生活で心がけること。

- ・手洗い・うがいをこまめに行う
- ・外出時はマスクを使用する。
- ・必要時、インフルエンザの予防接種を受ける。  
(65歳以上の高齢者の低所得者には接種費用の補助があります。役場の保健センターにお問い合わせください)
- ・栄養バランスのとれた食事を心がける。
- ・十分な睡眠・休養をとる。
- ・適度な運動を心がける。
- ・ストレスをうまく解消する。
- ・笑う機会を増やす。
- ・部屋を温かくし、適度な湿度を保つ。  
こまめに換気する。
- ・体を冷やさない。



いきいき通信

—富士見町健康づくり計画

「健康ふじみ21」を推進しています—

全国糖尿病週間について

11月14日の「世界糖尿病デー」にあわせ11月14日から20日まで「全国糖尿病週間」になります。糖尿病は、世界の成人人口のおよそ6%が抱える病気で、世界中で、10秒に1人が糖尿病に関連する病で命を奪われています。わが国でも、総人口の17%を超える2,210万人の方が、糖尿病の可能性があると推定され、40歳以上の3人に1人が糖尿病または糖尿病予備群であると言われています。

人間は多くの細胞でできており、それぞれの細胞が正常に活動することによって、生きていけます。それぞれの細胞が活動するためには、酸素と栄養分が必要です。食事摂取により消化吸収されたブドウ糖は、血液に含まれ(血糖値が上昇)体の隅々の細胞の近くまで運ばれます。しかし、細胞に取り込むためには、インスリンというホルモンが作用することが不可欠です(血糖値が正常に戻る)。このインスリンの作用に問題が生じたときに起こる病気が糖尿病です。糖尿病は自覚症状がほとんどない(自分では気づきにくい)病気で、糖尿病によるさまざまな合併症が起こってから、はじめて診断されることが多い病気です。最近、のどが渇く、多飲になる、多尿になる、疲れやすいなどの自覚症状はありませんか。これらは糖尿病のサインかもしれません。

日本人が罹る糖尿病のほとんどが2型糖尿病と言われており、遺伝することが認められています。しかし、遺伝のみで発症するわけではありません。肥満や運動不足、過食、ストレス、不規則な生活等の生活習慣が因子となり発症すると言われています。これらの因子は他の生活習慣病の原因にもなっています。この機会にあらためて生活習慣を見直し、病気にならないようにしましょう。

親と子の健康ガイド

11月 (11月11日~12月10日)

◆健康診査・予防接種

事業名	対象児	期日	集合時間	会場
4ヵ月児健診	平成23年7月生まれ	11月30日(水)	午後1:00	保健センター
7ヵ月児健診	平成23年4月生まれ	12月7日(水)		
10ヵ月児健診	平成23年1月生まれ		午後1:40	
3歳児健診	平成20年9月~平成20年10月生まれ	11月16日(水)	午後1:00	
B C G	平成23年6月7日~平成23年9月7日生まれ	12月6日(火)	午後1:30	
3種混合	生後6ヵ月~7歳6ヵ月	11月24日(木)	午後1:15~1:50(受付)	

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

【毎月19日は食育の日です】



これから寒さに向かいます。風邪予防のためにも、赤、黄、緑の野菜を沢山とって元気マンになりましょう。

「健康ふじみ21」栄養食生活推進員 町栄養士会長