

# こんにちは 保健師 です

## 糖尿病について

平成16年度羽幌町住民健診の受診者数は夏冬あわせて928名でした。そのうち糖代謝異常（糖尿病の疑）で精密検査を勧められた人は41名、生活習慣の改善など保健指導を受けた人は75名、すでに治療をしている人は68名でした。

全国の糖尿病患者は740万人。40歳以上の9人に1人は糖尿病であると言われていますが、その半数以上は自覚症状が無いため発見されず治療を受けていません。羽幌町の健診でも無症状の人が、治療をしている人の1.8倍となっています。なぜ今、糖尿病についてこんなに騒がれているのでしょうか？それは自分の知らないうちに糖尿病が進行することにより合併症が進み個人の健康にとって危険が大きい事、多大な医療費、治療のために失われる労働時間など社会的な損失が大きいからです。

糖尿病はインシュリンというホルモンの需要と供給のバランスが崩れる事によりおこります。生まれつきの体質に何かの誘因が加わって初めて発病するのが糖尿病です。

この誘因は食べすぎ、太りすぎ、運動不足、ストレス、妊娠や大きなケガ、手術の後など多様です。糖尿病により血管に負担がかかることで手足のしびれ等を起こす神経障害、眼底出血を起こす網膜症、腎臓にある毛細血管が侵され腎機能が低下する腎症など、長い年月をかけてじわじわ健康障害を起こします。

医療費で見ると、合併症がない人は年間23万円、合併症が1つの場合は29万円、2つで44万円、3つになると56万円かかるといわれています。さらに日本の糖尿病総費用は5兆円と言われ国内総生産（GDP）の1%に匹敵します。

このように糖尿病による、個人や地域の損失を防ぐために羽幌町住民の皆さんと一緒に、糖尿病の予防を心がけていきたいものです。

次回は糖尿病を防ぐ生活の工夫を話しますので、お見逃しの無いように！

## 高血圧予防料理教室

テーマ「減塩もおいしさも だしの素より天然だし」  
自分が高血圧の方や家族が高血圧の方はもちろん、健康や料理に関心がある方などご参加ください。

- 日時／11月2日(水) 午前10時30分～午後12時30分
- 会場／すこやか健康センター
- 内容／うす味料理の調理実習・試食
- ▶申込み・問合せ先／すこやか健康センター内

# 保健

すこやか健康センター  
☎ 62-6020

## 11月の保健カレンダー

実施日	保健事業名	受付・実施時間	会場
8日(火)	あいあいサークル (乳幼児育児相談)	9:45～11:15	すこやか健康センター
14日(月)	インフルエンザ 予防接種	13:30～	
15日(火)		13:30～	
16日(水)		13:30～	
17日(木)	1歳6カ月児健診	13:30～14:00受付	
22日(火)	あいあいサークル (乳幼児育児相談)	9:45～11:15	
24日(木)	乳児健診	14:00～受付	
28日(月)	莓くらぶ(育児教室)	9:30～11:30	

## 健康相談 11月29日(火)

実施時間	会場
10:00～11:30 13:00～15:00	川北老人福祉センター すこやか健康センター
内容：健康相談、栄養指導、血圧測定、軽い運動など、健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。	

## 温泉活用健康増進事業

### ボールで楽しむ体づくり

外出する機会の少ない高齢者のための健康教室で、今回は在宅介護支援センター係による軽い運動を行います。気軽に楽しみながらできますので多数ご参加ください。

- ▶日時／11月22日(火) 午後1時30分から
- ▶会場／サンセットプラザはほる(浴室・休憩室)
- ▶参加料／入浴料550円(回数券・割引券使用可)  
※健康ドリンクのサービス有り
- ▶参加資格／65歳以上で温泉入浴に支障の無い方
- ▶参加申込／期 限：11月15日(期日厳守)  
申込先：すこやか健康センター

### ◎バスを無料運行します

栄町南団地バス停前	午後1時00分出发
栄町団地バス停前(旧道立病院)	1時03分
東出商店前(幸町)	1時06分
道新羽幌支局前(南5の6)	1時10分
羽幌ターミナル前(旧駅)	1時13分
喫茶店イフ前(南大通3)	1時16分
朝日生命前(南大通1)	1時20分

## 社会福祉協議会



### ひとり暮らし高齢者の集い

町内でひとり暮らしをしている高齢者が一堂に会し、お互いに交流を深めるとともに楽しい1日を過ごしていただきたく開催いたします。

- 開催日 / 11月9日(水曜日)
- 場所 / はぼろ温泉サンセットプラザ
- 日程内容 / 午前10時00分 バス送迎  
午前10時30分 現地集合  
午前11時00分 会食・温泉浴・ゲーム  
午後14時30分 バス送迎  
バス時間は、参加者のみ後日お知らせします。
- 参加対象 / 平成17年11月9日現在で、65歳以上のひとり暮らしの羽幌町民です。
- 参加費用 / 1人 1,000円
- 参加申込 / 参加希望者は、羽幌町社会福祉協議会事務局(☎69-2311)まで申込みをしてください。締め切りは、10月31日です。
- その他 / 入浴に必要な手拭いなどは各自持参です。送迎バスをご利用される方は、申込みの際にお知らせください。

### シニア(高齢者)のためのやさしいフォークダンス教室

「いつまでも元気でいたい!」これはみんなの願いです。皆さんと一緒に音楽に合わせて身体を動かし、身も心もリフレッシュで介護予防を目指します。

- 期間 / 平成17年11月～平成18年3月まで  
毎月第2・第4木曜日の2回  
11月については、24日(木)の1回のみ開催
- 時間 / 午前10時から午前11時30分まで
- 場所 / 中央公民館小ホール
- 講師 / フォークダンス教室 指導員 飯田 久子
- 参加対象 / 町内在住のシニア(高齢者)  
定員制限なし
- 参加料 / 無料
- ▶参加申込 / 羽幌町社会福祉協議会(☎69-2311)  
11月15日までに申込みください。

## エキノコックス症健診のお知らせ

羽幌町では、エキノコックス症の早期発見・早期治療を目的としてエキノコックス症健診を実施いたします。近年では市街地(栄町や港町付近)でもキツネが目撃されています。自宅で家庭菜園などされている方も注意が必要です。

検査料金は無料です。ご自身の健康管理のためこの機会に是非受診しておきましょう。

#### ■健診日程

○11月10日(木)

実施時間	実施会場
午前9:30～10:50	中央集会所
午前11:00～11:50	朝日集会所
午後1:30～2:20	北町集会所
午後2:30～3:30	すこやか健康センター

○11月11日(金)

実施時間	実施会場
午前9:30～10:00	曙生活館
午前10:10～10:50	上築老人の家
午前11:00～11:40	築別分館(旧保育所)
午後1:00～1:40	高台婦人ホーム
午後2:00～2:30	すこやか健康センター

#### ●申込みの必要はありません。

都合のよい場所で受診してください。巡回するため時間に多少のズレが生じます。ご了承ください。

#### ■対象者：羽幌町在住の小学校3年生以上で感染の危険性があると考えられる者。

##### 【感染の危険性が考えられること】

- 山菜採りなどで山へ行くことがある。
- 沢水や小川などの生水を飲んだことがある。
- 飼い犬を山などへ散歩につれていくことがある。  
5年以上検査をうけていない方は受診をお勧めいたします。

#### ■その他：検査は血液5mlを採血するだけです。

#### ●エキノコックスは犬から人にも感染します!

近年、犬がエキノコックス症に感染したことが問題になっていますが、犬もキツネと同じようにエキノコックスに感染した野ネズミを食べて感染します。犬が感染すると、糞便を介して身近に接触する飼い主や周囲の人にも感染する可能性があります。犬の飼い主の方は、愛犬の飼育管理をきちんとするとともにこの機会に是非健診を受けておきましょう。

#### ●予防のために大切なこと

- 外出から帰ったら必ず手を洗いましょう。
- 果実や山菜などを口にする場合は、よく洗うか十分加熱を加えてから食べましょう。

▶問合せ先 / 福祉課保健係(☎62-6020)