



世界糖尿病デー

11月14日は「世界糖尿病デー」

糖尿病患者は世界的に増加しています。国連が「世界糖尿病デー」に指定した11月14日は、世界各地で糖尿病の予防・治療を喚起する啓発活動が行われています。

糖尿病ってどんな病気？

血液中の糖分が増えて、さまざまな症状が出てくる病気です。血糖値が高くても痛みなどの症状はありませんが、放っておくと全身の血管が傷つき、さまざまな合併症を起こします。

糖尿病の3大合併症

- ▷ 神経の障害
- ▷ 目の障害
- ▷ 腎臓の障害
- その他、脳卒中、心筋梗塞など



糖尿病の予防

適正体重を維持しよう

適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

体を動かそう

日常生活の中で、今より10分多く体を動かしましょう。

バランスの良い食事をしよう

- ▷ 主食・主菜・副菜の揃った食事を。
- ▷ 油や脂肪の多いものは少なめに。
- ▷ 頻繁に間食するのはやめましょう。

健康診断を受けよう

糖尿病の初期には自覚症状はありません。健康診断を受け、異常を早期に発見し、適切な食事と運動で悪化を防ぎましょう。

★健診結果の次の項目を見てみましょう

血液検査	HbA1c (ヘモグロビン エーワンシー)	1～2カ月の血糖コントロール状態を知ることができます。予防の観点から5.6%以上の場合は生活習慣を改善しましょう
	空腹時 血糖値	空腹時の血糖の値です。予防の観点から100mg/dl以上の場合には生活習慣を改善しましょう
尿検査	尿糖	尿中に糖が出ていないか調べます。正常では出ないため、出た場合は血液検査が必要です

市長の部屋から



9月5日(土)



今年は戦後70年ですので、終戦当時、皆さまは20歳であったかと思えます。その多感な時期に激動の時代を生きてこ

られ、平和な日本を築き上げられましたことにあらためて敬意を表します。

平均寿命は年々伸びておりますが、一番大事なことは、いかに健康で長く過ごせるか、ということであると思えます。今日ここにおられる皆さまは、まさにそのお手本でございます。これからも健康で充実した日々を送られることを心よりお祈り申し上げます。

土岐市長 加藤靖也

長年にわたり社会に貢献されてきた方々に敬意を表するとともに、長寿をお祝いする「土岐市敬老会」をセラトピアで開催しました。この会は、今年度中に90歳の誕生日を迎えられる方をお招きするもので、67人の元気な90歳の方に出席いただきました。

