

健康遊具で運動して健康な体とプレゼントを手に入れよう！

健康遊具deフォトラリー2023



参加対象 市内に在住、在勤の65歳以上の方
開催期間 10月20日(金)～11月20日(月)

mission01 期間内に健康遊具で4日間運動し、遊具と自分が写った写真を4日分撮影します。

※健康遊具は気軽にストレッチや簡単な筋トレができます。
市内13か所の公園にあります。
※4日間同じ遊具でも、別の遊具でも大丈夫。
※グループの場合は、1枚の写真に全員写っているものでも大丈夫。

mission02 写真を高齢介護課の職員に見せてください。
※スマホの画面でも、印刷したものでも大丈夫。

Goal 先着100人の方にすてきな参加賞をプレゼントします！

イベントの詳細や公園の場所、遊具の種類はホームページ(HP1007121)をご確認ください。



☎ 高齢介護課 (内線231)

親子ふれあい身体の使い方講座
親子で楽しくふれあいながら、体を動かしましょう。
日時 11月29日(水) 午前10時～11時
場所 泉西公民館・ふれあいホール
対象 2～3歳のお子さんと保護者
内容 親子体操・ときげんき体操・保護者さん向けの自宅でできる運動の紹介
定員 10組(要申込・先着順)
申・固 11月24日(金)までに保健センター(☎55-2010)へお申し込みください。
※託児が必要な方は、申し込み時にご相談ください。

ヘルシークッキング
減塩をするためにはどうしたら良いか、調理実習を交えながらの講話です。
日時 11月8日(水) 午前10時～午後1時
対象 市民の方ならどなたでも
定員 20人(先着順)
費用 200円
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
申・固 10月30日(月)までに保健センター(☎55-2010)へお申し込みください。

健康講演会 ―肌のトラブルを解説―
皮膚の仕組みと疾患の関係をj知って、皮膚トラブルが増える秋冬に備えませんか？頭からつま先まで、トラブル別に原因を解説します。
日時 11月9日(木) 午後1時30分～2時30分
対象 市民の方ならどなたでも
定員 30人(先着順)
申・固 11月1日(水)までに保健センター(☎55-2010)へお申し込みください。

結核・肺がん検診(追加募集)

対象 昭和59年4月1日以前に生まれた方で、7・8月の検診を未受診の方または今年度受診機会のない方
※喫煙指数(1日の本数×年数)が600以上の方は、状況により喀痰細胞診(検査料金500円)を受けられます。
※天候などにより検診を中止・延期することがありますので、市ホームページでご確認ください。
※10月末にはがきが届きますが、はがきがなくても受診できます。

☎ 保健センター (☎55-2010)

期日	時間と会場	
11月14日(火)	午前8時30分～午後0時30分	市役所駐車場
	午後2時～4時30分	駄知体育館駐車場
11月15日(水)	午前9時～11時30分	ウエルフェア土岐
	午後1時～5時	市役所駐車場



全世代健康寿命延伸事業



ときげんきプロジェクト



糖尿病の怖さ

下のフェーズは糖尿病から重症化するケースを表したものです。糖尿病はインスリンというホルモンの不足や作用が低下することが原因で、血糖値の上昇を抑える働きが低下してしまい、高血糖が慢性的に続く病気で、初期は自覚症状はなく血糖値が高い状態が続きます。しかし、慢性的に高血糖が続くと、血管は確実に傷つき、動脈硬化はひそかに進み合併症が表面化することもあります。そうならないために毎年1回は必ず健診を受け、血糖値などを確認しましょう。

決して他人事ではありません
土岐市の実態は、令和4年度の特定健診を受診した人(国民健康保険加入者)のうち数値(HbA1c)が、
予備軍に当てはまった人は約5人に1人
糖尿病に当てはまった人は約10人に1人
です。



動脈硬化が始まる
空腹時血糖110(mg/dl)以上
HbA1c6.0(%)以上
自覚症状はほとんどありません。生活習慣を見直し、食生活の改善や運動に取り組むことで糖尿病の発症を抑えることができます。

動脈硬化が進む
空腹時血糖126(mg/dl)以上
HbA1c6.5(%)以上
必ず医療機関を受診してください。定期的に受診し、血糖値をコントロールすることで、合併症の発症を予防することができます。悪化すると喉の渇きなどが現れる場合もあります。

合併症の発症
し (神経障害) 末梢神経に障害が起き、足のしびれなどの神経症状が出る。
め (網膜症) 網膜の血管が障害され、重症化すると失明に至る。
じ (腎症) 腎臓の血管が障害され機能が低下。重症化すると人工透析に。
え (壊疽) 神経障害、動脈硬化による血行障害、免疫力低下による感染。下肢の切断につながることも。
の (脳梗塞)
き (虚血性心疾患)

11月14日は世界糖尿病デー
糖尿病発症予防 重症化予防をしよう

- 食事は**
 - ・1日3回、よくかんで食べ、腹八分目でストップ。
 - ・料理は1人分ずつ分けて盛り付けて。
 - ・食物繊維たっぷりな主食、主菜、副菜のそろった食事を。
- 飲み物は**
 - ・水や甘くないお茶にしよう。
- 生活は**
 - ・プラス10分、今より体を動かそう。
 - ・エレベーターより階段など、少しでも活動量を増やそう。

楽しく運動しています！

今月の“えん”なかも
Vol.5 『サークル青空』



毎週火曜日に泉公民館で活動しています。リズム体操や鳴子踊り、ときげんき体操などで楽しく汗をかいています。踊りが大好きな方、ぜひ遊びに来てくださいね♡いつでも大歓迎です。
☎ 政策推進課 (内線514)