

# 健康情報

＼ 11/14(金)は『世界糖尿病デー』 ／

## 糖尿病だとどうなるの？何に気を付ければ良いの？

「糖尿病って聞いたことがある」「身近に治療している人がいる」・・・「でも糖尿病って何が悪いの？」  
そんなあなたに、知っておきたいワンポイントをご紹介します。

### とても危険な三大合併症

糖尿病を放置すると、体中の血管が傷つき、下記の深刻な合併症になるリスクが高まります。

#### ▶糖尿病神経障害

血液循環が悪くなり、悪化すると足が壊疽（えそ）して切断することもあります。

#### ▶糖尿病網膜症

目の血管が傷つき、進行すると失明することもあります。

#### ▶糖尿病性腎症

腎臓の機能が低下し、人工透析が必要になることもあります。函館市は腎不全の死亡率が高く、要注意！

### 予防のためのワンポイント

#### <運動>

成人は1日8,000歩、高齢者は1日6,000歩を目安にウォーキングなどの運動をしましょう！



#### <食事>

食べ過ぎず、バランスよく。間食や甘い飲み物は控え、不足しがちな野菜をあと一皿プラスしてみましょう！



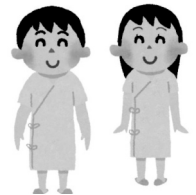
#### <禁煙>

タバコは血糖値を上げ、インスリン（血糖値を一定に保つホルモン）の働きを妨げます。禁煙を目指しましょう！



#### <健診>

初期症状はほとんどありません。毎年健診を受けて、早めに対応しましょう！



問合せ 健康増進課 ☎32-1515

### 自殺予防講演会

11/9(日) 10:00～11:30 ※後日オンデマンド配信予定  
テーマ…不登校・ひきこもり支援からみた若年層のこころの危機とその支援  
場所…中央図書館 定員…130人 料金…無料

▶講師 北海道教育大学大学院  
教育学研究科学校臨床心理専攻  
准教授 齋藤 暢一朗 氏

▶申込み ウェブ申込み※できない場合のみ電話受付

問合せ 障がい保健福祉課 ☎21-3077

HP



### 精神保健講演会

11/1(土) 14:00～16:00

テーマ…さまざまな依存症とその対応～アルコール、ギャンブルからゲーム、オーバードーズ、リスカまで～

▶場所 総合保健センター ▶定員 100人

▶申込み ウェブ申込み

※当日参加も可

問合せ 障がい保健福祉課 ☎21-3263

無料

HP



### 高齢者等インフルエンザワクチン・ 新型コロナウイルスワクチン接種の自己負担額の免除

対象者…市民税非課税世帯の方

該当する方は下記あてにお問い合わせいただき、市HPやリーフレットをご確認ください。

問合せ 保健予防課 ☎32-1540

HP



▲インフルエンザ

HP



▲新型コロナウイルス

### おでかけウェルネスin五稜郭

フレイル予防を目的に定期的に開催している健康増進・維持プログラム

11/5(水)、12/19(水)

①

②

③

申込不要

いずれも11:00～12:00

場所：ベルクラシック函館 参加費：1回300円

▶内容：①歌楽ひろば～歌でいきいき楽しい時間を～、②大学生のオリジナルプログラム※会員のみ健康測定、③脳トレ体操&座りながら体操他 ※変更の場合あり

問合せ (一社)おでかけリハビリ推進協議会 ☎22-7981