健康情報

＼ 11/14㊏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！

HP

＜はこだて糖尿病デー2026＞
▶日時　11/14㊏ 13:30～15:15
▶場所　総合保健センター
▶対象　18歳以上　**▶定員**　60人
▶内容　医師・管理栄養士・理学療法士による講演、血糖測定器体験、エクササイズ（ジャイロキネシス）の体験
▶問合せ　函館中央病院企画情報システム課　☎52-1231

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＞

毎日の食事は腹八分目で！
野菜から食べるのがポイント！
甘い物や間食は控えめにしましょう！



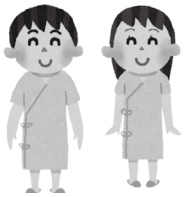
＜禁煙＞

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

オーラルフレイル予防事業

市では、お口の健康を守るために下記の事業を実施しています。「まずは気軽に始めたい方」から「食事や飲み込みまで総合的に相談したい方」まで、目的に合わせてご利用いただけます。

HP

▶実施事業　はこだて歯つらつ相談、お口の若返り教室
▶対象　受診時点で50歳以上の市民
※詳しくはＨＰをご確認ください。
問合せ　健康増進課　☎32-1515

特定健診を受けましょう

医師会健診検査センターでは
毎週月曜（13:00～15:00）、水曜・金曜（８:30～10:30）に健診を受けられます。

HP

その他会場の日程は本紙６月号に組込みの「けんしんのご案内（保存版）」や市HPをご確認ください。
問合せ　国保年金課　☎32-2215

長引く咳や微熱に注意！

～インフルエンザ等呼吸器感染症が多くなる季節です～

手洗い・手指消毒、換気、咳エチケットを心がけましょう。
なお、咳や微熱、だるさが２週間以上続く時には、結核等の場合もありますので、早めに医療機関を受診して、治療を受けましょう。
問合せ　保健予防課　☎32-1539

おでかけウェルネス

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

▶美原地区　11/12㊍・26㊍ 13:30～14:30　グランディールイチイ２階
▶湯川地区　11/17㊊・24㊊ 10:30～11:30　函館空港３階

▶内容：美原）フィットネストレーナーによる「実践型の歩き方」湯川）17㊊歌楽ひろば～歌でいきいき楽しい時間を、24㊊パーソナルトレーナーによる「実はスゴイ！四股トレ」※変更の場合あり　**▶対象**　主に60歳以上　**▶参加費**　１回300円
問合せ　(一社)おでかけリハビリ推進協議会　☎22-7981