

2023年

11月健康だより

発行:新庄市健康課 発行日:R5.11.1

11月14日 世界糖尿病デー

全国糖尿病週間 11月12日(日)~11月18日(土)

糖尿病は今や成人の4人に1人がなりうる一般的な疾患です。

食事や運動などの生活習慣だけでなく、遺伝や環境因子も関係していることがわかってきています。また、近年は糖尿病の治療が飛躍的に向上し、糖尿病にかかっていない人と変わらない生活を送ることができます。

糖尿病について正しく知って、重症化を防ぎましょう。

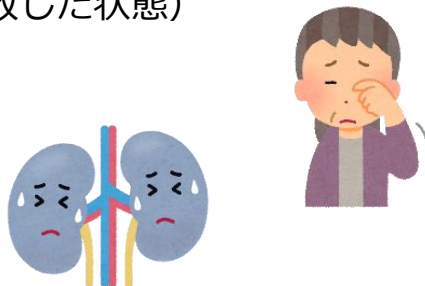
自分の血糖の状態を知ろう

空腹時血糖 126mg/dl 以上または ヘモグロビンエーワンシー H b A 1 c 6.5%以上
と言われたら糖尿病が疑われます。医療機関を受診し、詳しい検査をうけましょう。

糖尿病の合併症を防ぎましょう

ヘモグロビンエーワンシー H b A 1 c 7.0%以上になると合併症のリスクが高くなります。
糖尿病の合併症は「え・の・き、し・め・じ」で覚えましょう。

- え^{えそ}: 壊疽 (細胞が死んで腐敗した状態)
- の: 脳血管疾患
- き: 虚血性心疾患
- し: 糖尿病神経障害
- め: 糖尿病網膜症
- じ: 糖尿病腎症



「糖尿病に関する様々な情報を発信します」

- ◆ゆめりあビジョンスペシャル動画放映〔10月19日~11月19日〕
- ◆スペシャル番組@あすらじ×ゆめりあステージ〔11月7日 18時~19時〕
- ◆ゆめりあ2階ストリートギャラリーポスター展示〔11月10日~11月21日〕

人生を楽しむために ～食べる、話す、笑う～

11月8日は

いい歯の日

11月8日から11月14日までは「いい歯の週間」です

「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保っていただきたい」という願いを込めて、日本歯科医師会と厚生労働省は「8020運動～80歳になっても自分の歯を20本以上保つこと」を推奨しています。その一環として、11月8日を「いい歯の日」と設定しました。この「いい歯の日」にちなみ、新庄市と新庄地区歯科医師会では、「むし歯サミット in2023」を開催いたします。

むし歯サミット

入場無料

in 新庄
2023

11月18日(土)

新庄市民プラザ 大ホール

歯の長寿者表彰 13:00～



80歳以上で20本以上の自分の歯を持っている方を表彰します。

講演会 14:00～

演題

血糖値と歯周病の深～い関係

講師

医療法人 小内医院

院長 小内 裕 氏



主催／(一社)新庄地区歯科医師会
共催／新庄市・最上保健所・新庄市教育委員会



「歯の長寿表彰者」

では、80歳で20本の歯をもつ、**26名**の方の受賞が決定しました

【問い合わせ先】

新庄市健康課 健康推進室

29-5791 (直通)