

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」の期間です

夫・パートナーからの暴力、性犯罪、売買春、人身取引、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為など、女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものです。

配偶者からの暴力(DV)とは？

DV(ドメスティック・バイオレンス)とは、配偶者や交際相手など身近な人から、殴るなどの身体的暴力や、精神的・性的暴力を受けることです。

DVは、犯罪となる行為を含む重大な人権侵害です。いかなる理由があろうとも、決して許されません。

あなたの声を聞かせてください

内閣府の調査では、女性の3人に1人が配偶者などからの暴力被害経験があり、10人に1人が何度も暴力を受けて悩んでいます。相談者の秘密は守られますので、ひとりで悩まず安心してご相談ください。

パープルリボン運動を知っていますか？

1994年にアメリカで始まった女性に対する暴力根絶の運動で、「あなたはひとりではないよ」というメッセージがこめられています。

パープルライトアップ

女性や子どもに対する暴力がなくなるように願いをこめてツリーをパープル(紫)にライトアップします。点灯式ではキッズダンス・弦楽四重奏などカウントダウンイベントを開催します。

期 間 11月12日(木)～25日(水)
点灯式 11月12日(木) 午後5時～
場 所 くまもと森都心プラザ 1階アトリウム広場



パープルライトアップについて詳しくは、ソロプチミスト熊本すみれ(☎096-381-7781)へ



ひとりで悩まず、相談を

DV相談	
DV相談専用電話 月～金 午前8時半～午後5時15分 第4土曜 午前10時～午後4時	☎096-344-3322
区役所福祉課 月～金 午前8時半～午後5時15分	中央区 ☎096-328-2301 東 区 ☎096-367-9127 西 区 ☎096-329-5403 南 区 ☎096-357-4129 北 区 ☎096-272-1118
男女共同参画センター はあもにい総合相談室 火～土 午前10時～午後4時 (木曜は午後8時まで)	☎096-343-8306

ストーカー相談	
熊本県警察本部警察安全相談室 (24時間対応)	☎096-383-9110 (#9110)プッシュ回線

セクハラ相談	
熊本労働局雇用均等室	☎096-352-3865

熊本県性犯罪被害者のためのサポートセンター ゆあさいどくまもと

性暴力被害	
性暴力被害専用相談電話 24時間ホットライン 12月28日午後10時～ 1月4日午前10時の間は除く	☎096-386-5555 E-mail support@yourside-kumamoto.jp

緊急時は最寄りの警察署または110番へ
(男女共生推進室 ☎096-328-2262)

世界糖尿病デー 11月14日

糖尿病に気をつけましょう！～あなたの血糖、大丈夫？～

糖尿病とは？

糖尿病とは、すい臓で作られるインスリンというホルモンの作用不足により、慢性的に高血糖になった状態のことです。インスリンの分泌量の不足や、その働きが悪くなると、栄養分が細胞の中に取り込まれなくなり、血液中にブドウ糖などの量が増えてきます。

平成23年患者調査では県内の糖尿病入院患者数は全国8位、通院(外来)患者数は全国16位と全国でも高い傾向にあります。

糖尿病において危険なのは「合併症」です

糖尿病の恐さは、自覚症状が現れないので重篤な合併症が起こりやすいことです。糖尿病を放置すると微小な血管が傷ついて「網膜症」「腎症」「末梢神経障害」の三大合併症になるほか、より大きな血管の動脈硬化が進行して心臓病や脳卒中のリスクも高まります。発症しても重症化しないようにすることはとても重要です。

神経障害
手足のしびれ、えその原因にも

網膜症
成人の中途失明原因の第2位

腎症
透析導入原因の第1位

糖尿病の判定基準

血糖値

ごはんやパンなどの炭水化物は消化されブドウ糖になり、体を動かすエネルギー源となります。血糖値は血液中のブドウ糖の濃度を示します。

正常:空腹時血糖値 100mg/dL未満
※126mg/dL以上の場合、糖尿病が強く疑われます。

HbA1c (ヘモグロビン・エイワンシー)

過去1～2か月間の血糖値の平均がわかります。

正常:HbA1c 5.6%未満 ※国際標準値(NGSP値)
※6.5%以上の場合、糖尿病が強く疑われます。

糖尿病セルフチェック (参考:厚労省ホームページ)

糖尿病になりやすいかどうか、チェック☑てみましょう。チェックの数が多いほど、糖尿病になりやすいので注意が必要です。

<input type="checkbox"/> 太っている	<input type="checkbox"/> 野菜や海藻類はあまり食べない
<input type="checkbox"/> 食べ過ぎている	<input type="checkbox"/> 朝食は食べない
<input type="checkbox"/> お酒をたくさん飲む	<input type="checkbox"/> ドリンク剤をよく飲む
<input type="checkbox"/> おやつを必ず食べる	<input type="checkbox"/> 運動不足である
<input type="checkbox"/> 脂っこいものが好き	<input type="checkbox"/> ゆっくり休めない
<input type="checkbox"/> 甘いものが好き	<input type="checkbox"/> ストレスがたまっている
<input type="checkbox"/> 夕食は遅い時間で、極端に多く食べる	<input type="checkbox"/> 40歳以上である
<input type="checkbox"/> 食事の時間が不規則	<input type="checkbox"/> 妊娠中に血糖値が高いと
<input type="checkbox"/> 家族や親戚に糖尿病の人がいる	いわれたことがある

糖尿病を予防するポイント！

- 食事は規則正しく、野菜をたくさん摂りましょう
野菜を食べると、野菜に含まれる食物繊維が糖をゆっくり吸収させ急な血糖値上昇を防ぎます。
- 適度に運動しましょう
運動をするとインスリンが働きやすくなります。毎日10分歩いてみませんか。
- 間食、飲酒は控えめに
間食は量と時間を決めて、休肝日を週2日設けましょう。
- 年1回は健診を受けましょう



11月14日は世界糖尿病デー

糖尿病の拡大を防ぐため、世界各地で糖尿病の予防・治療に関する啓発運動を推進しています。本市でもこの日に合わせ、糖尿病予防啓発イベントを実施します。

世界糖尿病デー in くまもと 2015

日 時 11月15日(日) 午前10時～午後4時
場 所 ゆめタウンはません
内 容 健康相談、パネル展示など

参加費 無 料