

アルコールのリスクについて考えましょう

11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間です。多量飲酒などの不適切な飲酒で起こるのは、急性アルコール中毒やアルコール依存症だけではなく、生活習慣病や臓器障害・がん、睡眠障害、うつ・自殺などにも関係しています。



飲酒の強要などのアルコール・ハラスメントも深刻な事故を引き起こします。誰もが関わりのある問題です。この機会にアルコールがもたらすリスクについて、考えませんか。

(精神保健福祉室 ☎361-2293)

依存症家族教室

無料

▶日時・内容 11月7日(火) 午後6時半～8時半
講師:熊本ダルク
11月21日(火) 午後1時半～3時半
学習会「家族の対応」

▶場所 ウェルパルクまもと1階

▶対象 依存症の方の家族

▶申込み 当日直接会場へ

※初めてのの方は、まずお電話ください。

詳しくは、こころの健康センター(☎362-8100 平日午前9時～午後4時)へ。

ひきこもり家族教室

無料

▶日時 11月10日(金) 午後1時半～3時半

▶場所 ウェルパルクまもと3階

▶対象 ひきこもりでお悩みの家族

▶申込み 電話でひきこもり支援センター「りんく」(☎366-2220 平日午前9時～午後4時)へ

※初めてのの方は事前面談の予約が必要です。

詳しくは、電話かホームページ(<http://www.kumamoto-link.com/>)でひきこもり支援センター「りんく」へ。

臨時福祉給付金(経済対策分)の受付は終了しました

臨時給付金コールセンター(☎0570-550-339)は11月30日で終了します。12月1日以降は、健康福祉政策課(☎328-2340)へ。

けんこう

献血をしましょう

血液製剤は長期間の保存ができないため、常に多くの方からの献血が必要です。献血へご協力をお願いします。

▶場所 ・日赤プラザ献血ルーム(日赤血液センター 1階 東区長嶺南2丁目1-1)
・下通り献血ルームCOCOSA(下通NSビル5階)
・献血バス

※献血ルームには飲み物やお菓子、インターネットやDVD、コミックなどもあり、明るくてくつろげます。献血バスも、地域、企業や学校などを回り献血を受け付けています。

校区献血では、くまモングッズをプレゼント中です。(医療政策課 ☎364-3186)

第75回健康教室

▶期日 11月30日(木)

▶場所 植木病院2階会議室

▶講師 一森 伸二(植木病院内科医師)

■第1部 会食(正午～)

▶テーマ 「まごわやさしい～日本食で簡単なバランスの良い食事～」

▶対象 どなたでも

▶定員 20人(先着順)

▶費用 300円

▶申込み 11月6日から電話で植木病院事務局(☎273-2111 平日午前9時～午後5時)へ

■第2部 講演会(午後1時～)

無料

▶演題 「糖尿病の常識・非常識～最新の知見を含めて～」

▶対象 どなたでも

▶申込み 当日直接会場へ(植木病院事務局 ☎273-2111)

糖尿病教室

無料

▶日時 11月14日(火) 午後2時～3時半

▶場所 市民病院新館2階外来前待ち合い広場

▶演題 「脳・神経系合併症」

▶講師 橋本 洋一郎(市民病院神経内科部長)

▶対象 どなたでも

▶申込み 当日直接会場へ(市民病院総合相談窓口 ☎365-1711)

街なか健診(集団健診)を実施します

▶期日 12月9日(土)(受付:午前8時～11時)

▶場所 市庁舎1階

内容	対象	費用
特定健診	・40歳以上の国保加入者 ・国保以外の保険の被扶養者(一部除く・費用は保険者により異なる)	1,000円(前年度住民税非課税国保世帯は無料)
後期高齢者健診	後期高齢者医療保険加入者	800円
肺がん検診	市内に住民登録があり、職場などで同様の検診を受診する機会がない40歳以上の方	300円(65歳以上:200円)
胃がん検診		1,000円
大腸がん検診		300円

▶申込み 11月7日～26日までに電話でひごまるコール健診専用(☎334-1507)へ
※それぞれ定員があります。定員になり次第終了します。

※受けたい健診を選び、保険証を準備のうえお電話ください。

詳しくは、国保特定健診・後期高齢者健診は国保年金課(☎328-2280)、がん検診は健康づくり推進課(☎361-2145)へ。

国保特定健診・後期高齢者健診

年に1度は健診を受けて、体の状態をチェックしましょう。

▶期日 12月20日(水)

▶場所 健康センター平成分室(南区平成1丁目10-8)

※市内約400か所の実施機関でも受診できます。

※肺がん検診も同時に受診できます(申込み不要)。

▶対象 国保加入中の40歳以上の方、後期高齢者医療に加入している方

▶費用 国保の方:1,000円(前年度住民税非課税国保世帯は無料)、後期高齢の方:800円

▶持参物 国保特定健診受診券(水色)または後期高齢者健診受診券(オレンジ色・㊦の印字があるもの)、健康保険証
※受診券の申込み、再発行はひごまるコール健診専用(☎334-1507)へ。

▶申込み JA厚生連(☎328-1260)へ(事前申込みした方が優先的に受診できます) 詳しくは、国保年金課(☎328-2280)へ。

糖尿病に気をつけましょう! ~11月14日は世界糖尿病デー~

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。

糖尿病において危険なのは「合併症」です

糖尿病の恐さは、自覚症状が現れにくく、重篤な合併症が起こりやすいことです。微小な血管が傷ついて「網膜症」「腎症」「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がとても重要です!

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



糖尿病を予防するポイント!

- 食べる順番や食べる速度は大切
野菜を先に食べることや、一口30回噛むことで、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
糖尿病リスクを知るためにもぜひ健診受診を!



健康づくり体験コーナーに来ませんか?

無料

「未来へつなぐ企業対抗大運動会」の開催にあわせて実施します。ぜひお立ち寄りください。



▶日時 11月23日(木)

午前10時～午後4時

▶場所 アクアドーム多目的フロア

▶内容 随時血糖検査、乳がん検診触診体験、フッ化物洗口体験、健康相談、パネル展示など

(健康づくり推進課 ☎361-2145)