

まちのだんらんカフェ

健康推進員主催の、生活習慣病予防に役立つ「減塩の工夫」を学べる講座です。終了後は軽食の提供があります。参加者同士で学びながら、充実した時間を過ごしましょう。

時12月1日(火)午前10時～11時30分

所すこやかセンター 3階 講習室

内生活習慣病予防の健康講座、軽食を食べながら交流

調健康推進員

対市内在住

定25人

持筆記用具

申11月13日(金)までに右記申込フォームまたはファクスで下記へ。ファクスの場合は、氏名、電話番号を記入。



申込フォーム

関市健康推進員連絡協議会 事務局
(すこやか生活課内)

☎・📠(581)0201 **FAX**(582)1138

11月14日(土)は世界糖尿病デー

糖尿病とは？

- ・血液中のブドウ糖の割合(=血糖値)が慢性的に高くなった状態
- ・生活習慣、遺伝、加齢などが関与している
- ・高血糖の症状として、“多飲・多尿・体重減少・疲れやすい”などがあるが、気付きにくい
- ・悪化すると神経障害、網膜症、腎症などの合併症につながる

気付いた時には、すでにかかなり進行している可能性があります。まずは健診を受け、自身の「血糖値」・「HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)*」を把握することが大切です。

※過去1～2ヵ月の平均的な血糖値を表しています。

判定区分	正常型	境界型 *1	糖尿病型 *2	糖尿病	合併症
HbA1c	4.6～5.9%	6.0～6.4%	6.5%以上		
空腹時血糖	110mg/dl未満	110～125mg/dl	126mg/dl以上		

※1 糖尿病予備群。生活習慣の改善が必要です。

※2 医師への相談が必要です。

関すこやか生活課

☎・📠(581)0201 **FAX**(582)1138

11月8日(日)はいい歯の日

歯の健康維持について 見直してみませんか

「食べる・話す・笑う・運動する」機能を担う歯の健康を維持することは、全身の健康にもつながります。毎日の「セルフケア」に加えて、かかりつけ歯科医院での定期的な歯科受診による「プロフェッショナルケア」を受けることが大切です。

すこやか歯科健診

時令和9年3月31日(水)まで(期間内に1回受診可)

所守山・野洲・草津・栗東市内の実施医療機関
(予約制)

対20～74歳または妊婦 **📄**1,000円

他・令和8年度中に40歳・50歳になる人へ、無料はがきなどを送付しています。

・野洲・草津・栗東市内の医療機関で受診する場合は、事前に下記へお問い合わせください。

・寝たきりなどで歯科医院に通院できない人も、自宅で健診が受けられます(年齢上限なし)。



ホームページ

関すこやか生活課

☎・📠(581)0201 **FAX**(582)1138

冬は特に注意 ノロウイルスによる食中毒

食中毒は夏だけではなく、冬に多発しています。次のことに注意し、食中毒を予防しましょう。

- ①手洗いをしっかり行いましょう
- ②食品は十分に加熱しましょう
- ③体調が悪いときは休みましょう
- ④食品を盛り付けるときは、マスク、手袋を着用しましょう
- ⑤調理器具はしっかり消毒しましょう
- ⑥ふん便、おう吐物の処理と消毒を適切に行いましょう

※ノロウイルスには、次亜塩素酸ナトリウムを用いた塩素消毒がアルコール消毒よりも効果的です。



関・すこやか生活課

☎・📠(581)0201 **FAX**(582)1138

・草津保健所

☎(562)3526 **FAX**(562)3533