

「すこやか健診」と「さわやか口腔健診」を実施しています

後期高齢者医療制度加入者の皆さまを対象に「ぎふ・すこやか健診」および「ぎふ・さわやか口腔健診」を実施しています。健診を受診し、健康状態の確認や生活習慣の改善につなげて、いつまでも健康に暮らしましょう。実施期間はそれぞれ下記のとおりです。

〇すこやか健診

実施期間：12月25日(金)まで

(受診可能な時間や休診日については、事前に受診される医療機関へお問い合わせください)

〇さわやか口腔健診

実施期間：令和9年1月30日(土)まで

(受診可能な時間や休診日については、事前に受診される歯科医療機関へお問い合わせください)

※対象者には受診票を送付済みです。なお、6カ月以上入院している人や特別養護老人ホームや介護保険施設などに入所中の人は対象外です。また、現在治療中の人も対象ですので、医師と相談のうえ、受診してください。

☎ 健康福祉課 ☎32-1105

11月14日は「世界糖尿病デー」です

糖尿病は、インスリン(血液中の血糖濃度を調整するホルモン)が十分働かないため、慢性的に血液中の糖が増えてしまう病気で、初期は自覚症状がありません。しかし、血糖値が高い状態が続くと失明、腎不全、足の切断といった合併症を引き起こすことがあります。

糖尿病は大きく分けて2種類あります。その中の2型糖尿病の発症には体質などに加え、生活習慣の要因も関与しています。

2型糖尿病予防のポイント！

- ①**バランスの取れた食事**：1日3食規則正しく食べ、糖質と脂質の多い食品を控えめにします。食べすぎ、酒の飲みすぎ、間食のとりすぎには注意しましょう。
- ②**適度な運動**：有酸素運動(ウォーキングなど)と筋肉トレーニングの両方を取り入れると効果的です。階段を使う、歩数を増やすなど、日常生活の中で身体を動かす機会を増やしましょう。
- ③**体重管理**：適正体重を維持しましょう。
- ④**禁煙**：喫煙はインスリンの効きを悪くしますので、禁煙をお勧めします。
- ⑤**健診**：年1回は必ず健康診断を受診し、早期発見、早期治療につなげましょう。既に、糖尿病と診断されている人は、治療を継続しましょう。
- ⑥**歯科健診**：歯周病が重症化すると糖尿病は悪化します。定期的に歯科健診を受けましょう。

☎ 町保健センター ☎32-9025

メタバース相談室事業「西美濃地域メタバース相談室」を開催しています

「孤独を感じる」「孤立してしまう」「人に会うのが怖い」など、そんな気持ちになることはありませんか？メタバース相談室では、仮想空間において、アバターを通じて、誰かと同じ空間にいたり、人の声を聞いたり、チャットなどで会話することが可能です。参加を希望される場合は、事前申込が必要ですので右記二次元コード(大垣市ホームページ)よりお申し込みください。

※お申し込みには、ニックネームなどが必要となります。



＜お申し込みはこちらから＞

メタバース交流日 11月20日(金) 19時～21時、12月4日(金) 15時～17時

メタバース相談日 11月27日(金) 19時・20時、12月11日(金) 15時・16時 ※ひと枠50分まで

☎ 健康福祉課 ☎32-1105

認知症カフェに参加してみませんか

認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活できるよう、認知症の人や認知症へ不安のある人、その家族、地域住民、専門職など、皆さまが気軽に参加し集える場所として「認知症カフェ」を開催します。

11月の開催日は下記のとおりです。内容などの詳細については各事業者へお問い合わせください。

開催日時および事業者

11月13日(金) 14時～16時 船戸クリニック(船附) ☎36-0070

11月22日(日) 10時～12時 デイサービスこすもす花畑(有尾) ☎33-2137

☎ 健康福祉課 ☎32-1105