健康コラム2018

糖尿病連携手帳

先月の広報では「保険者インセンティブ制度」についてお知らせしました。制度の共通指標として、糖尿病の重症化予防がありましたね。糖尿病患者さんだけでなく、将来発症する可能性のあるすべての人が予防のために努力をしていく必要があります。

糖尿病は、ほうっておいたり治療を中断したりすると、全身の合併症を発症します。体のいたる所で合併症が起きるため、網膜症は眼科に、歯周病は歯科にというように専門の医療機関にかかることが重要です。

そこで重要となるのが糖尿病連携手帳です。糖尿病連携手帳は、患者さんを中心に「かかりつけ医」と「病院」、「かかりつけ眼科医」、「かかりつけ歯科医」が連携し、質の高い糖尿病診療を行うために用いられます。糖尿病連携手帳には病院や眼科、歯科での検査結果や保健指導の内容などが記録できる欄や、糖尿病の合併症について学ぶことができるページなどがあります。そのため、糖尿病と診断された方は診察に必ず持参するようにしましょう。

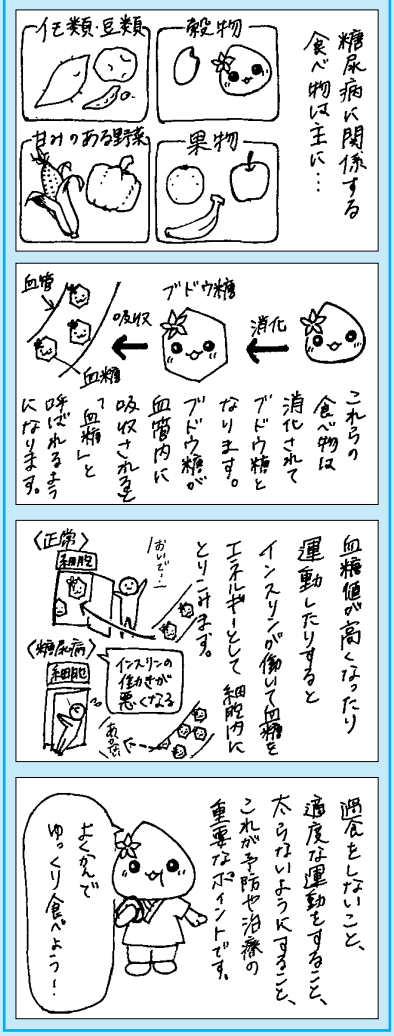
糖尿病をすでに発症している人もそうでない人も、大切なことは自分の血糖をコントロールすることです。

１日に必要なエネルギー量があるので、極端に食事を我慢してはいけません。食事に気をつけるだけなく、運動を行っていくことも重要です。無理のない範囲で継続できるよう、自分の生活を見直してみましょう。

健康まんが

第221回

「血糖の動き」



7月の健康カレンダー

●乳幼児・児童に関する行事

乳幼児健診	18日(水)	保健福祉総合センター	受付 12：30～
子育て教室	26日(木)	保健福祉総合センター	10：00～11：30
乳幼児予防接種	3日(火)	町立幌加内診療所	15：00～16：30
	10日(火)		
	17日(火)		
	24日(火)		
	31日(火)		

●成人・老人に関する行事

特定健康診査・30代健康診査	4日(水)	保健福祉総合センター	9：00～11：00 13：00～15：00
	5日(木)		
	11日(水)	朱鞠内老人クラブ	9：00～10：00
		添牛内コミュニティセンター	11：00～11：30
	12日(木)	政和コミュニティセンター	9：00～9：30
		沼牛研修センター	13：00～13：30
結核・肺がん検診	24日(火)	場所・時間については、検診案内をご覧ください	
	25日(水)		
老人健康相談	3日(火)	母子里老人クラブ	10：00～11：00
	10日(火)	幌加内老人クラブ	9：00～10：00
	19日(木)	添牛内老人クラブ	10：00～11：00

お知らせ

○母子健康手帳および妊婦一般健康診査受診票の交付は、アルクで行っております。妊娠がわかりましたら、早めに交付を受けてください。また、来所の前にアルクへご連絡いただけると交付がスムーズです。

○肝炎ウイルス検診を実施しています。対象者は、40歳以上の方で過去に検診を受けられたことのない方です。検査を希望される方は、事前にアルク保健師までご連絡ください。

ニュー・ウインド
NEW WIND
社会教育からのお知らせ

山村広場の開設について

今年度も下記のとおり山村広場を開設します。
山村広場は、町民の生涯スポーツ振興と健康の保持増進を図り、スポーツ･レクリエーション等を通じて、明るく豊かな地域づくりを推進することを目的としていますので、多くの方の利用をお待ちしています。
なお一部積雪等により使用できない箇所もありますのでご了承ください。

【期　　間】5月18日～10月31日（予定）
【時　　間】午前6時～午後9時まで
（夜間照明のない施設は、日没まで）
【使用申込】教育委員会社会教育係
Tel:0165-35-2177

高齢者いきいき大学

【日　　時】平成30年6月11日(月)
10:30～11:40
【場　　所】高齢者コミュニティセンター
【対　　象】各地区老人クラブ会員
【内　　容】『講話とマジックの実演』
～高齢者の生きがいと生活の安全～
【講　　師】西垣マジック教室　西垣良克氏（旭川市）
【参 加 料】無　料
【お問合せ】教育委員会社会教育係
Tel:0165-35-2177

図書室だより

◇今月のあたらしい本

・玉村警部補の巡礼
海堂尊／著（宝島社）
・カットバック 警視庁ＦＣ２
今野敏／著（毎日新聞出版）
・おかんメールリターンズ
『おかんメール』制作委員会／編（扶桑社）

札響メンバーらによるトリオコンサート in 幌加内町

【日　　時】平成30年6月17日(日)
開場15:00　開演15:30～
【場　　所】生涯学習センター
【対　　象】幌加内町民
【入 場 料】無　料
【主　　催】幌加内町文化連盟
【後　　援】(財)札幌交響楽団、幌加内町教育委員会
【お問合せ】教育委員会社会教育係
Tel:0165-35-2177

移動芸術鑑賞会のおしらせ「ブリヂストン美術館展」訪問

【日　　時】平成30年6月23日(土)
【行　　先】札幌市　北海道立近代美術館
【対　　象】幌加内町民（定員20名・先着）
※申込みが10名未満の場合は、中止とする場合があります。
【集　　合】中央公民館（役場）前
午前 7:50 集合、8:00 出発
【お 申 込】6月14日(木)までに教育委員会社会教育係へお申込みください。
【参 加 料】大　人：1,500円　中高大生：1,000円
小学生：　500円
【お問合せ】教育委員会社会教育係
Tel:0165-35-2177

子ども芸術劇場・人形劇

【日　　時】平成30年6月23日（土）
開場13:45　開演14:00～
【場　　所】町民研修センター「大講堂」
【対　　象】幼児・小学生・保護者
【入 場 料】無　料
【上演作品】人形劇「三まいのおふだ」
小坊主さんが山で栗拾いをしていると、やまんばが現れて…。日本の有名な昔話を人形劇で楽しもう！（上演時間50分）

【お問合せ】教育委員会社会教育係
Tel:0165-35-2177

◆◆◆◆◆ 生涯学習カレンダー ◆◆◆◆◆

6月	11日㈪	高齢者いきいき大学「講和とマジックの実演」	高齢者コミュニティーセンター	10:30～
	17日㈰	札響メンバーらによるトリオコンサート in 幌加内	生涯学習センター	15:30～
	21日㈭	チビッ子英語クラブ	アトリエ	1～3年生　15:20～
				4～6年生　16:00～
	23日㈯	子ども芸術劇場 人形劇「三まいのおふだ」	町民研修センター大講堂	14:00～
		移動芸術鑑賞会「ブリヂストン美術館展」訪問	※中央公民館前　出発	集合　7:50、出発　8:00
7月	12日㈭	チビッ子英語クラブ	アトリエ	1～3年生　15:20～
				4～6年生　16:00～