

糖尿病を予防しましょう!

11月14日は世界糖尿病デーです。

日本では総人口の15%を超える約2,000万人が、糖尿病患者およびその予備群と推定されています。(平成28年 国民健康栄養調査結果の概要より)

糖尿病の発症原因は、遺伝因子と環境因子があり、二つの因子に加えて毎日の生活習慣が大きく関係しています。自覚症状が出てからの受診では遅く、血糖が高いまま放置していると、深刻な合併症を発症してしまいます。毎年、特定健診を受けて、まずは自分の健康状態を知りましょう!



健康ウォーキング

〈防災対策課職員による防災豆知識〉

「地震発生! その時あなたは!」

〈ウォーキング〉

往復 約5km
御坊市勤労青少年ホーム
↓
亀山(中腹まで)
↑
所要時間 約1時間

日 時 : 11月14日(水) 13:30~
集合場所 : 御坊市勤労青少年ホーム(雨天時も同じ)
参加費 : 無料(要申込み)
講師 : くわばら りみ 先生
持ち物 : 歩きやすい服装 汗ふき用タオル
水分補給用の飲み物 帽子
*雨天の場合、運動シューズ(上用)
バスタオル(ヨガマット)もご用意ください。

みんなで、歩きましょう~!



予防接種のお知らせ ~和歌山県風しんワクチン接種緊急助成事業~

例年と比較し、関東地方で風しんにかかる人が増加しています。

今年度末まで、風しんワクチンが無料で受けられますので、ご希望の方は健康福祉課へ申請してください。(認印をご持参ください。)

期 間	平成31年3月31日まで
対象者	19歳以上50歳未満の妊娠を希望する女性、または妊婦の夫
その他	・接種後2か月間は避妊が必要です。 ・接種費用の助成は、接種年度に関係なく1人につき1回を限度とします。



健康川柳 入賞者発表

「食」をテーマにした健康川柳を募集し、9月22日に開催した健康福祉まつりにおいて、来場者の方々に投票していただきました。その結果、290作品の中から優秀賞・佳作が決定しました! たくさんのご応募ありがとうございました。

優秀賞 「ダイエット 明日に延ばして また食べる」
佳作 「減らしたい 塩分 糖分 妻の愚痴」
佳作 「老一人 廻る寿司食う 年金日」

尾崎 秀樹 様 御坊市
渡辺 論司 様 大阪府
平井 昭 様 日高町



11月のにっこりあサロン

日 時 : 毎週 水曜日 13:30~15:30
場 所 : 福祉センター2階 *予約不要です♪
対 象 : 妊婦さん 産婦さん 赤ちゃん(生後6か月まで)
持ち物 : 産婦さんのみ、バスタオル・オムツ・水分(母乳・ミルク)



11月のミニ講座のお知らせ

日 時 : 11月28日(水) 13:30~15:30
内 容 : 骨盤ケア&マタニティヨガ
御坊市役所健康福祉課 子育て世代包括支援センター
にっこりあ ☎0738(23)2525



けむいモン(受動喫煙防止ロゴマーク)

タバコの害から大切な人を守ろう

御坊市は、受動喫煙のない社会を目指しています。