

11月14日は「世界糖尿病デー」です

糖尿病は、インスリンが十分働かないため、血液中の血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合併症(糖尿病性神経障害、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症など)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。1型糖尿病は生活習慣と関係なく発症します。2型糖尿病の発症には体質など生活習慣以外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、糖質や脂質の多い食品を控えめにします。食べすぎ、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(血液中の血糖濃度を調整するホルモン)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(食事療法、薬物療法、運動療法)を継続しましょう。

問 町保健センター ☎32-9025

令和7年度 依存症専門相談のご案内

岐阜県精神保健福祉センター主催の依存症専門相談を実施します。

日 時：11月21日(金)・12月12日(金)14時～14時50分、15時～15時50分(要予約)

場 所：岐阜県精神保健福祉センター(岐阜市鷺山向井2563-18)

対象者：アルコール、薬物、ゲーム・インターネット、ギャンブルなどへの依存の問題を抱えている人ならびにその家族など

内 容：面談による相談、情報提供、助言など

申 込：岐阜県精神保健福祉センターへ電話にてご予約ください。

問 申 岐阜県精神保健福祉センター ☎058-231-9724

酒害相談を開催します

アルコール依存に関することで、心配されている本人やその家族の相談に対応します。(電話相談も実施しています)

日 時：12月3日(水)19時～20時45分

場 所：大垣市総合福祉会館

問 申 岐阜西濃断酒会 代表 ☎058-326-1522

【プロのおそうじ】ご予約受付中

レンジフード…16,500円～
キッチン…19,800円～
浴室…16,500円～
洗面所…6,600円～
トイレ…6,600円～

お値打ちなセット価格！

水回り5点掃除セット

57,200円～

※価格表示は税込です。

お部屋の片づけ、床洗浄
ガラス、定期清掃
生前のお片付け
など予約受付中(見積無料)

家庭用壁掛けエアコンクリーニング
10,780円～(自動掃除機能付きは18,700円～)

おそうじ代行
さかえやグループの店

さわやか ☎0584-34-3215

**外壁塗装・屋根工事専門店**

株式会社 エイトリハウス
養老町大場 888-8

雨漏り修理

雨樋・板金

防水

玄関・窓

フェンス

白アリ

ハト

養老密着の外装専門店をお探しの方お電話を！
☎0120-35-1557



代表取締役 三輪 大介