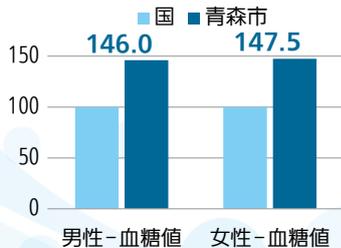


11月14日(火)は世界糖尿病デー 11月12日(日)~18日(土)は全国糖尿病週間

糖尿病(血管に糖があふれた状態)は、痛みなどの自覚症状が出にくく、気付かないうちに血管が傷つき、全身に様々な合併症を起こします。年に1回は健診を受診し、健診結果に応じ病院で適切な治療を受け、糖尿病の発症・重症化を予防しましょう。

☎健康づくり推進課 (☎017-743-6111)

＊青森市の糖尿病の現状



※国を基準(100)とする。
(令和4年度国保特定健診データより)

血糖値が
高かったが
全国より
こんなに多い!



健康づくり推進課 佐藤

＊「糖尿病を予防しよう」動画を公開!

糖尿病の予防をテーマとした短時間で手軽にご覧いただける動画を公開しました。

「何ともないと思っている今」が糖尿病予防のチャンス。健康診断・医療機関の定期受診と併せて、ぜひお役立てください。

検索 青森市保健部公式チャンネル

青森市保健部公式
チャンネルで検索!



健康づくり推進課 小林

＊糖尿病重症化予防の保健指導を実施しています

青森市国民健康保険被保険者のかたで
対象となるかたにご案内を送付しています。

11月10日(金)~16日(木)は アルコール関連問題啓発週間

11月10日から16日までは「アルコール関連問題啓発週間」です。アルコール依存症は誰でもなる可能性があります。この機会に、ご自身やご家族のお酒の飲み方について考えてみませんか。アルコールの問題でお悩みがあれば、抱えこまず、ご相談ください。

☎保健予防課 (☎017-765-5285)

浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1114)

＊AA青森グループをご存知ですか?

飲酒をやめたいという思いを抱えたかたの当事者団体で、定期的なミーティングを通して飲酒問題からの回復を目指しています。ご家族からの相談にも応じていますので、詳しくは、下記までお問合せください。

☎AA東北セントラルオフィス (☎022-276-5210)
月・水・金曜日(祝日を除く) 13:00~16:00

ひきこもり家族交流会 子ども・若者支援相談会のお知らせ

①ひきこもり家族交流会

☎11月25日(土) 13:00~14:00

☎同じ悩みを抱える家族が集い、不安や悩みを共有

☎ひきこもり問題を抱えるご家族

②子ども・若者支援相談会

☎11月25日(土) 14:00~17:00

☎あおり若者サポートステーション、ひきこもりの家族の会による専用ブースでの情報提供、精神保健福祉士などによるアドバイス、関係機関の紹介

☎不登校、ひきこもり、ニートなどに関する問題を抱えるご本人やご家族など

①②いずれも

☎無料しあわせプラザ/無料

☎☎11月21日(火)までに、電話で、子ども・若者支援地域協議会事務局(障がい者支援課内、☎017-734-5319)へ

歯周疾患検診を受けましょう

大人が歯を失う原因の第1位である歯周病の予防には、毎日の丁寧な歯磨きはもちろん、歯科での検診と歯石除去などの適切な処置が効果的です。歯周疾患検診では、歯周病のサインである歯周ポケットの深さや歯ぐきの出血を確認できます。対象年齢のかたは、今年度限り無料で歯周疾患検診を受診できます。この機会に検診を受け、自分の歯と口の状態を知り、早期治療につなげましょう。

11月8日は「いい歯の日」!お口の健康は全身の健康にも影響します。この機会にぜひ検診を受けましょう!

☎指定歯科医療機関(要予約)

☎☎青森市民で令和6年4月1日までに40・50・60・70歳になるかた ※対象者には5月末に受診者証・無料利用券を送付済

☎無料(年度内に1回) ※治療に必要な検査や治療の費用は自己負担

☎健康づくり推進課 (☎017-718-2918)

浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1114)

季節性インフルエンザに注意をしましょう

☎感染症対策課
(☎017-765-5282)

インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行します。突然の高熱(38℃以上)や体のだるさに加えて、関節痛、頭痛、せき、のどの痛みなどが見られます。高齢者や乳幼児、免疫力が低下しているかたは、症状が重症化する場合もあります。1年を通して発生している新型コロナウイルス感染症と症状が似ていますので、これには、鑑別診断が必要になります。早めに医療機関へ相談し、基本的な感染対策を徹底しながら、予防に努めましょう。

熱などの症状があるときは…

- ◆かかりつけ医がある場合：かかりつけ医などに、電話で相談
- ◆かかりつけ医がない場合：青森市受診・相談コールセンター(☎017-764-6499)へ電話で相談

季節性インフルエンザを予防するために

- ◆流水・せっけんによる手洗いを行いましょ。
- ◆室内の換気をするこ、乾燥しやすい場合は、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保ちましょ。
- ◆多人数では集まらないようにする、または、集まる場合は十分に距離をとりましょ。
- ◆日頃から、バランスのよい食事、十分な休養をとりましょ。
- ◆外出を控え、自宅で休養をとりましょ。
- ◆感染拡大予防のため、マスク装着などの「せきエチケット」を心掛けましょ。

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎にご注意を

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎や食中毒は、1年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。

1~2日の潜伏期間の後、下痢、おう吐、吐き気、腹痛、軽度の発熱などの症状が見られます。多くは数日で回復しますが、抵抗力が落ちている人や乳幼児、高齢者などは、脱水などにより重症化する場合があります。

患者の便やおう吐物には大量のウイルスが存在しますので、次の点に注意して感染予防に努めましょ。

感染性胃腸炎を予防するために

- 食事の前やトイレの後、流水と液体せっけんによる手洗いをましょ。
- 下痢やおう吐などの症状があるかたは、食品を直接取り扱う作業をしてはいけません。
- 患者の便やおう吐物は適切に処理ましょ。
- ノロウイルスには、加熱処理や次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤による消毒が有効です。加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱(85~90℃で90秒以上)して食べましょ。また、調理器具などは使用後に洗浄、消毒ましょ。

☎感染症について…感染症対策課(☎017-765-5282)

食中毒について…生活衛生課(☎017-765-5293)

市民公開講座

時11月12日(日) 13:00~14:00

所アートホテル青森 3階陸奥

☑講演1「多汗症」講師：棟方貴子さん(むなかた皮膚科スキンケアクリニック院長)

講演2「かゆい、かゆい皮膚のアレルギーの話」講師：原田研さん(青森県立中央病院皮膚科部長)

料☎無料/長島皮膚科クリニック(☎017-776-1112)



あomor健康生活 応援レシピ大募集

食から健康づくりを目指し、食に関する知識やアイデアを広く共有するため、皆さん自慢の「あomor健康生活応援レシピ」を大募集！応募いただいたレシピは令和6年1月31日(水)に市ホームページで公開します♪
※なお、応募レシピは自作のものに限ります。

★募集テーマ…「カラダの芯から温まる！ぽかぽかスープレシピ」

★条件…テーマに沿った単品メニューである。素材の味を活かし、野菜が使われている。

★対象…市民または市内で活動する団体、給食を提供している施設、調理・栄養関係の高校・大学・専門学校の生徒・学生

【応募・問合せ先】11月1日(水)~30日(木)に、申込書(元気プラザ、市民センターなどに備付け、または市ホームページからダウンロード)にレシピと工夫した点などを記入し、メニューの出来上がり写真または画像データを添え、郵送またはEメール(件名「あomor健康生活応援レシピ」)で、〒030-0962 佃二丁目19-13 健康づくり推進課(☎017-718-2942、✉genki-plaza@city.aomori.aomori.jp)へ ※郵送の場合11月30日必着

