

予防のために



市では、糖尿病など生活習慣病予防のために、健康教室やアドバイスなどを行っています。

スマート・ライフ・ステイン蒲郡 西浦温泉に泊まって健康になろう

市と西浦温泉の共同開催による楽しい合宿型の健康づくりプログラムです。ヘルシーな食事と運動などの体験を通じて健康について学び、その後6カ月間健康的な生活を実践します。

対象 市内在住・在勤の40～74才で次のいずれかに該当する方
 ・HbA1cが5.6～7.9%
 ・肥満度(BMI)25以上
 ・メタボリックシンドロームまたはその予備軍

	とき	ところ・宿泊料金
1	11月26日(日)・27日(月)	西浦グランドホテル吉慶 6,500円
	申し込み期限11月6日(月)	
2	2月3日(土)・4日(日)	ホテル東海園 7,500円
	申し込み期限1月12日(金)	
3	3月11日(日)・12日(月)	天空海遊の宿 末広 6,500円
	申し込み期限2月19日(月)	

血糖コントロール塾7.0会

自分にあつた血糖コントロール法を保健師や栄養士と一緒に考えます。仲間と一緒に励まし合い取り組むことで、やる気がアップします。

とき 毎月第3火曜日
 ところ 保健センター
 対象 HbA1c 7.0%前後の方
 申し込み 電話、ファクス、メールで保健センターへ。

蒲郡市健康大学 糖尿病予防学部通信コース

パソコンやスマートフォンを使って、映像授業で健康のコツを学べます。受講時間は1日約20分です。

仕事や家事で忙しい方や、
自宅で学びたい方にオススメ！



☆その他、個別の健康相談や訪問相談もあります。

地域の先生からのメッセージ



市医師会
 小林内科クリニック
 院長 小林正登

糖尿病は症状が初期から出ると思っている方が多いですが、実際には自覚症状はほとんどありません。症状が出てからでは既にかなり深刻な状態であることもあります。健診を受けて少しでも異常がある場合は、症状はなくても受診してください。

糖尿病は生活習慣のちょっとした乱れでも大きく影響する病気です。将来さまざまな合併症で苦しむことのないよう「健康第一」と考え、食事や運動、喫煙などの生活習慣を改善することが必要です。

糖尿病は治療法・薬の種類が増え、進歩していますが、それだけでは完治できません。医師とゆっくり話をし、生活習慣の問題点に気づき、改善のために取り組めることを一緒に考えましょう！

市歯科医師会会長
 酒井歯科
 院長 酒井基裕



血糖値が高い状態が続くと唾液の分泌量が減り、口が渴きやすくなります。そのような状態が続くと、歯周病の原因菌が繁殖し、歯周病が進行しやすくなります。

歯科医師会では、歯周病健診を実施しています。予防には、毎日の歯ブラッシングで口の中を清潔にすること、定期的に歯科医院を受診すること、歯石を取る効果が効果的です。受診の際、糖尿病手帳をお持ちの方は窓口で提示してください。

市薬剤師会会長
 薬局ジョイン
 尾崎佳雅



糖尿病の薬の種類はたくさんあり、ハイリスク薬になるため、薬剤師会では薬を渡すときに患者さんからお話を聞きながら薬を渡しています。相談の際、お薬手帳と一緒に糖尿病手帳の提示をおすすめします。

また、糖尿病に限らず生活習慣病予防の相談も受けています。薬の飲みあわせなどの疑問にもお答えできるので、ぜひかかりつけ薬剤師を作ってください。