

## 健康カレンダー



名称	とき	対象	ところ
<b>予約制</b> 血糖コントロール塾7.0会	17日 午後1時30分～3時	血液検査でHbA1c7%前後の方	保健医療センター
<b>予約制</b> 健康・栄養・歯科相談	27日 午前9時～正午	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談を希望する方	

名称	とき	集合場所	内容
蒲南コースを歩こう会	2日 午前9時30分 (雨天中止)	本町公園	ノルディックウォーキング
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会	9日 午前9時 (雨天中止)	若宮公園時計塔前	ノルディックウォーキング
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	28日 午前9時30分 (雨天中止)	西浦公民館	西浦園地コース
筋トレ体操実践教室	14日 ①午前9時30分～11時 ②午前11時～午後1時 ③午後1時～3時	市民体育センター 競技場	①筋トレ体操 ②骨密度測定やベジチェック、 ニュースポーツ体験

## 糖尿病教室



市民病院 ☎ 66-2200

## 在宅医などへのお問い合わせ

とき	ところ	講話の内容
23日	午後2時～3時 2階講義室	糖尿病とは・合併症
24日		運動・検査
25日		網膜症・日常生活
26日		薬・歯周病
27日	2階会議室	食事

※申し込み不要。どなたでも。

在宅当番医	☎ 67-2828
休日急病診療所	☎ 67-2555
休日歯科・障がい者歯科診療所	☎ 69-8020

### 3月は「自殺対策強化月間」

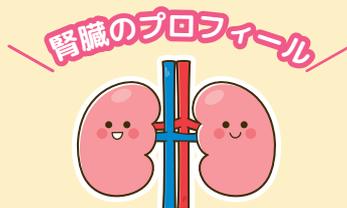
3月は環境の変化が大きく、心に不調を来しやすい時期です。辛い時は無理せず、信頼できる人や専門機関にご相談ください。

## CKD (慢性腎臓病) は新たな国民病！

3月の第2週は世界腎臓デー

日本人の5人に1人がかかっているといわれるCKD。CKDは腎障害や腎機能低下が続く状態で、放置しておくと末期腎不全となり、人工透析などが必要になります。本市は、県内で2番目に人工透析の患者が多い市です。早期発見し、生活改善や治療をすることで、腎機能を改善し、機能低下の進行を防ぐことができます。健康診断を受けて、手遅れになる前に腎機能を確認しましょう。

かたち そら豆に似ている  
大きさ げんこつ1個分  
体重 みかん1～2個分  
すみか 腰のあたり  
家族構成 双子  
苦手なもの 塩辛いもの



お仕事(365日年中無休)  
・老廃物や毒素を排出する  
・水分や電解質のバランスを保つ  
・血圧のコントロール  
・赤血球を作るのを助けて貧血を防ぐ  
・ビタミンDを活性化して骨を丈夫にする