

## 11月14日(月)は世界糖尿病デー 11月13日(日)～19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、知らず知らずのうちに血管が傷つき、全身に様々な合併症を起こします。日頃から早期発見のために健診を受けるなど予防を心掛けましょう。

### ※医師による健康教室・健康相談

☎11月16日(水) ①健康教室…13:00～14:00  
②健康相談…14:00～15:00

☞元気プラザ

☞木村麻衣子先生(木村健一糖尿病・内分泌クリニック)による講話「細胞レベルでアンチエイジング!～糖尿病の予防と治療に大切なコト～」

☞入料①30人(申込順)②4組(申込順)/無料

☞申込①②いずれも11月9日(水)までに、電話で、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

適切な治療を受け、重症化を予防することも大切です!



健康づくり推進課 佐藤

●糖尿病重症化予防の保健指導をしています  
青森市医師会とともに「青森市糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を策定し、糖尿病重症化予防のために市と医療機関が連携して保健指導を行っています。対象となるかたへ、ご案内を送付します。【保健指導・相談の問合せ】

健康づくり推進課(☎017-743-6111)

国保医療年金課(☎017-718-1146)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

## 11月10日(木)～16日(水)は アルコール関連問題啓発週間

11月10日から16日は「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。

☎国保健康予防課(☎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

## すこしおチャレンジ

自分の塩分摂取量を測定し、「少しの塩分」で「すこやかな生活」を目指しましょう。地域の仲間や家族など、3人以上のグループで12月31日(土)までにお申込みください(優秀グループには表彰あり)。

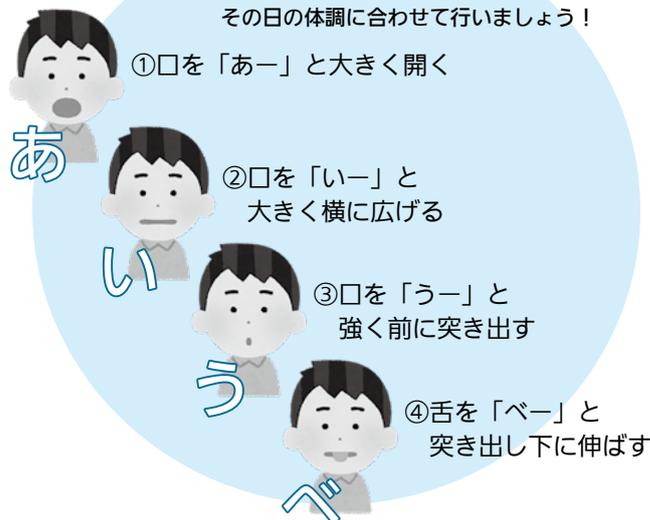
☞料備無料/申込後に測定キットを各グループへ配布  
☞☎青森保健生活協同組合(☎017-762-5888)へ

## あいうべ体操でフレイル予防!

「フレイル」とは、加齢に伴い、心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、健康と要介護の中間の状態のことです。早期発見・早期治療のためには、定期的な健康チェックが不可欠です。また、適切な栄養摂取や、体を動かすこと、お口の健康も重要となります。口の中の機能が衰えると、食欲が落ちたり低栄養の原因になるなど、様々な影響を及ぼします。日頃からお口の健康を守ることでフレイル予防に努めましょう。※後期高齢者健康診査、後期高齢者歯科口腔健診については、市ホームページでご確認ください。☎国保医療年金課(☎017-718-1146)

### お口の周りの筋力をアップ!あいうべ体操

①～④の1セットを、1日30セットを目標にその日の体調に合わせて行いましょう!



## ノロウイルスなどによる 感染性胃腸炎にご注意を

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一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、軽度の発熱等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、高齢者等は、脱水等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う。

### 感染性胃腸炎を予防するために

- 食事の前やトイレの後は、必ず手を洗いましょう。
- 下痢やおう吐等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しましょう。
- 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）して食べましょう。また、調理器具等は使用後に洗浄、消毒しましょう。

☎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）

## 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等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。

☎指定歯科医療機関（要予約）

☎青森市民で令和5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）

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！



## 在宅訪問歯科健康診査

寝たきりや認知症の在宅要介護者等を対象に、歯科医師が自宅を訪問し、歯科健康診査を行います。

☎無料（年度内1回）※治療が必要な場合の治療費は自己負担

☎事前、高齢者支援課（☎017-734-5326）または浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1134）へ

### 【対象となるかた】

- ①在宅で65歳以上の要介護4・5のかた、または認知症のため外出が困難な要介護3のかた
- ②在宅で40歳以上64歳以下の認知症のため外出が困難な要介護3～5のかた
- ③在宅で身体障害者手帳1・2級または愛護手帳Aの寝たきりのかた

## 今冬は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の 同時流行に更なる注意が必要です

☎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、のどの痛みなどがみられます。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があります。令和2年度からは新型コロナウイルス感染症の影響もあり、全国的にインフルエンザの流行はありませんでしたが、両方の感染症の同時流行が懸念されていますので、感染予防に努めましょう。

### インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症を予防するために

- ◆流水・せっけんによる手洗いを行いましょう。
- ◆室内の喚起をすること、乾燥しやすい場合では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。
- ◆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う。
- ◆日頃から、バランスのよい食事、十分な休養をとりましょう。
- ◆外出を控え、自宅で休養をとりましょう。
- ◆感染拡大予防のため、マスク装着時は「せきエチケット」を心掛けましょう。

### 発熱等の症状があるときは…

- ◆かかりつけ医がある場合：かかりつけ医等に、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または県コールセンターへ電話で相談