

## 糖尿病の正しい知識を学びましょう！ 「糖尿病予防教室医師講演会」

「糖尿病」は、自覚症状が現れにくい病気で、気がつかないうちに腎不全や失明などの合併症を引き起こします。今、あらためて糖尿病について学び、生活習慣を見直してみませんか？

- 皆さんのご参加お待ちしております！
- 講演／糖尿病対策のポイント、治療の潮流～糖尿病を主とした生活習慣病全般の話題と関連して～
- 講師／高橋医院 高橋 理論 先生
- 日時／12月20日（木） 13：00～14：30
- 受付時間／12：40～13：00
- 会場／健康管理センター（角館交流センター隣）
- 申込締切／12月18日（火）
- 申込・問合せ／仙北市保健課 ☎ 55-1112

## 仙北市食生活改善推進協議会 「糖尿病予防教室」

「健診の結果で血糖がひっかかった・・・」  
「最近、メタボが気になる・・・」  
「ご家族に糖尿病の方がいる」

ご自分のためにもご家族のためにも！糖尿病を予防する食生活について知りたい、興味があるという方は、ぜひご参加ください。

- 日時・場所／
- ① 12月18日（火） 西木保健センター
- ② 12月20日（木） 健康管理センター（角館）
- 内容／保健師による血圧測定、食生活改善推進員による講話（糖尿病について）、調理実習と試食など
- 対象／仙北市にお住まいの40代から70代の男女（特に中高年の男性）
- 定員／30人
- 参加費／無料
- 持ち物／エプロン、筆記用具
- 申込締切／12月10日（月）  
※定員になり次第締切
- 申込・問合せ／仙北市保健課 ☎ 55-1112

# 糖尿病

## 「血糖値が高め」の方は要注意！ 「糖尿病予防教室」

健診やドッグの結果で、「血糖値が高め」と言われたけど、「まだ大丈夫！」と思っている方はいませんか？

血糖値が高くても症状が現れにくいので、気がつかないうちに、腎不全などの合併症や心臓病、脳卒中を引き起こします。

糖尿病の悪化を予防するために、糖尿病予防教室に参加して自分に合った運動方法や食事のポイントを学びましょう！

- 場所／3カ所で行います。
  - ・角館地区：健康管理センター
  - ・西木地区：西木保健センター
  - ・田沢湖地区：健康増進センター
- 対象／①・②・③に該当する方
  - ① 特定健診やドッグの結果、HbA1c（JDS数値）が5.6%以上の方
  - ② 40歳から69歳の方、ご本人またはご家族
  - ③ 治療中の方は、医師から運動可能と診断されている方
- 内容／**医師の講演会**（別（左上）に記載している内容をご覧ください）、健康運動指導士による運動教室（7回）、糖尿病についての勉強会（2回）、栄養教室（1回）、毎回個別相談も行います。
- 実施期間／12月～3月 合計11回
- 申込／12月14日（金）までに保健課まで電話でお申し込みください。申し込みされた方には、後日日程などの詳細についてお知らせします。
- 料金／無料
- 申込・問合せ／仙北市保健課 ☎ 55-1112

## 認知症の方を支える家族の会



認知症の方を自宅で介護されている家族の方々は、様々な悩みを抱え、その思いは深く複雑ではないでしょうか。

一人で抱え込んでではつらい介護の悩みも、同じような経験をしている人どうしで、話すと楽になったり介護のヒントがつかめたりします。

家族の方々とお話の会を開催していますので、ご参加ください。

- 日時／12月10日（月） 10：00～11：30
- 場所／西木総合開発センター2階 農林研修室
- 内容／①認知症についての相談 ②悩みを出し合いみんなで考えましょう。
- 対象／認知症の方を介護している家族
- 問合せ／仙北市包括支援センター ☎ 43-2283

## 12月 献血 日程



- 日時・場所／18日（火）
- ♥ 10：00～11：00（株）北光金属工業田沢湖工場
- ♥ 11：30～12：30（株）谷口石油
- ♥ 13：50～14：40 角館消防署
- ♥ 15：10～16：20 さわやか桜館
- 問合せ／仙北市保健課 ☎ 55-1112

## 高齢者肺炎球菌ワクチン任意予防接種助成事業のご案内



仙北市では高齢者の肺炎球菌ワクチン予防接種に要する費用の一部を助成する事業を行っています。

- 肺炎球菌ワクチンとは／高齢者の肺炎の原因となる病原体のなかで最も頻度の高い「肺炎球菌」に対するワクチンです。
- 助成対象者／仙北市に住民登録されている方で、予防接種をする日に75歳以上の方
- 助成の額・回数／▶接種料のうち3,000円を助成します（1回限り）。▶接種協力医療機関で設定されている料金との差額は、自己負担になりますので医療機関の会計でお支払いください。（各医療機関により料金は異なります）▶生活保護受給者の方は全額助成になります（1回限り）。生活保護受給者であることが確認できる書類を医療機関へ呈示してください。
- 助成期間・接種医療機関／平成25年2月28日までの間に仙北市、大仙市、美郷町にある接種協力医療機関で接種してください。
- その他／▶今年度、6月30日までに接種された方、あるいはこれから接種協力医療機関以外で接種される方（平成25年2月28日までの間に接種）は、申請（領収書・予診票添付）により助成対象になりますので保健課までお問い合わせください。▶接種協力医療機関の確認は直接医療機関または保健課にお問い合わせください。
- 問合せ／仙北市保健課 ☎ 55-1112 FAX 55-1113