

自分の健康は、自分で守る!

～見過ごすと恐ろしい糖尿病… 早期発見、早期治療が大切です～

日本人の40歳以上の男性の3人に1人、女性の4人に1人は、糖尿病の患者またはその予備軍であると言われています。現代社会は、食生活の乱れ、不規則な生活やストレス、運動する機会の減少など、糖尿病になりやすい環境にあります。糖尿病は、定期的に健康診断を受けることで、血液などの数値で判断できます。しかし、自己管理を怠ると自覚症状のないまま進行し、腎不全や失明、足の壊疽等をもたらし、生活の質が大幅に低下することになります。

生活の質の維持・向上を目指して

市国民健康保険（国保）では、糖尿病性腎症患者の生活の質の維持・向上と医療費の適正化を図るため、入間地区医師会の協力を受け、平成26年度から糖尿病性腎症重症化予防事業に取り組んでいます。この事業は、市国保被保険者のレセプトデータ等を分析して対象者を抽出し、保健指導と受診勧奨を行うものです。

対象者には指導と勧奨を行います

○保健指導

糖尿病性腎症の重症化を阻止・遅延することを目的に、糖尿病性腎症患者の生活習慣改善のため、自己管理に必要な知識や技術等を習得してもらうよう保健指導を行っています。8月上旬に対象者へ参加の募集通知をしますので、通知が届いた方は、この機会を逃さずに参加してください。

○受診勧奨

糖尿病・糖尿病性腎症が重症化するリスクの高い方で、医療機関に通院していない方や通院を中断していると思われる方に、受診の呼びかけを行います。9月下旬に対象者へ通知しますので、通知が届いた方は、早めに医療機関での受診をお願いします（治療費は個人負担）。

ポロシャツで

生活習慣の見直しをPR

医療費の増加を抑制するため、来庁者に自己健康管理の促進を啓発するポロシャツを作成し、着用しています。

※職員が自費で作成しています。



生活習慣病予防キャンペーン

国保では、市民の健康長寿をめざし、生活習慣病予防キャンペーンを実施します。血管年齢、脳年齢などの簡易健康度測定や保健師による健康相談を行います。どなたでも予約せずに参加できますので、気軽にお越しください。

とき 8月18日(火)～21日(金)午前9時30分～午後3時

ところ 市役所市民ギャラリー



放っておくと恐ろしい生活習慣病ですが、日々の心掛けによって防ぐことができます。また、健康診断を受けることで、身体の異常を早期に発見・治療できれば、健康を取り戻すことができます。

自分の健康を守るためにも、1年に1度は健康診断を受診しましょう。

問い合わせ 保険年金課

人口と世帯数（7月1日現在）

人口	149,649人	前月比	+ 30人
男	74,382人		+ 1人
女	75,267人		+ 29人
世帯数	62,784世帯		+ 52世帯

広報いるま (No.1166)

発行日 平成27年8月1日

(1月15日・8月15日を除く毎月1・15日発行)

発行 入間市 編集 企画部広報広聴課



編集メモ
今年も8月23日(日)に、強い地震発生を想定した、第37回入間市防災訓練が行われます。近頃は全国的に地震火山活動が活発になっているようです。災害に対しては、日頃から多くの機関や地域の連携を生かした訓練を何度も繰り返し行うことが有効です。今回も市内の中学生たちが訓練に参加して避難者の名簿作成、負傷者の搬送、給食物資の配布などに従事します。地域を担う若い力に大きな期待がもたれます。
さて、子どもたちも夏休みに入り2週間あまり。広報いるま・市公式ホームページとも旬の夏のイベント情報満載です。家族や友人と身近なところから入間市の魅力を発見してみましよう。
梅雨明け本格的な夏の到来です。太陽に向かいますます力強く咲くヒマワリの花、青い空、入道雲、日中は連日猛暑が続いています。どうや食卓のバランス、適度な水分補給と休養など健康に留意され、充実した楽しい夏をお過ごしください。

