

11月14日は世界糖尿病デーです

健康増進課 ☎0176-51-6791

毎年11月14日は国際連合により「世界糖尿病デー」に認定され、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養について啓発活動を推進しています。この運動のシンボルマーク「ブルーサークル」にちなんで、世界中を青いライトで照らし、糖尿病について考え、正しく知る機会としています。

意外と知らない「歯周病」との関係

糖尿病は今や10人に1人がかかるといわれる身近な病気です。しかし、その合併症として「歯周病」が深く関係していることはまだ十分に知られていません。

全身の健康は、まずはお口のお手入れから

糖尿病があり血糖値が高い状態が続くと、歯周病になりやすく、歯周病が悪化しやすいことが知られています。しかも歯周病があると、血糖値を下げるインスリンの効き目を悪くし、糖尿病が悪化しやすくなるという悪循環にも陥りやすくなります。

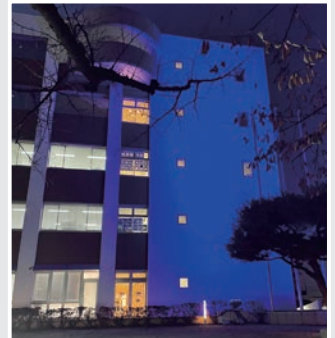
しかし、歯周病の予防・治療をきちんと行えば、血糖コントロールが良好に維持され、糖尿病が改善することが分かってきています。

デンタルフロスや歯間ブラシを使った毎日の歯磨きを心がけ、年1～2回は歯科医院で定期検診を受けましょう。

「歯周疾患検診」を受けましょう

市では、歯周疾患検診を無料で実施しています。対象年齢の人※には、6月中に受診票を送付しています。令和8年3月末までに忘れずに受診しましょう。

※年度末の年齢が20、30、40、50、60、70、76歳の人



本年度もブルーライトアップを実施します

実施期間

11月10日(月)～16日(日)

ところ

市庁舎、保健センター、中央病院

※ブルーライトアップに関する事業について詳しくは、市ホームページをご覧ください。

QOL健診参加者募集（無料）

健康増進課 ☎0176-51-6791

QOL※1健診は、生活習慣・メタボ（メタボリックシンドローム）・ロコモ（ロコモティブシンドローム）・口腔・こころに関連する項目を測定します。

- 楽しく短時間で全身の健康状態を知ることができ、生活習慣を改善するきっかけになります
- 健診結果はその場でお渡しし、結果に基づいた生活習慣のポイントをお知らせします



とき 11月22日(土) ①午前9時30分 ②午前10時30分 ③午前11時30分

ところ 市民交流プラザ「トワーレ」

内容 ▶各種測定（受付・問診、唾液検査、推定野菜摂取量（ベジチェック※2）、
血圧、体組成、骨密度、内臓脂肪、2ステップテスト、立ち上がりテスト、
握力）▶結果説明・保健指導

対象 19歳以上の市民 持ち物 健診結果表（お持ちの人のみ） 定員 各回20人

申し込み方法 電話またはWebのいずれかで氏名、生年月日、希望する時間帯、健診結果表の持参の有無についてお知らせください。

申込期限 11月18日(火)

※1 QOL (Quality Of Life) とは「生活の質」のことで、その人らしく充実した生活を送ることを意味します。

※2 ベジチェック※はカゴメ株式会社の商標登録です。

参加で100P進呈



Web申し込みはこちらから▶



ぶらっと何でも相談会

第4回こころと暮らしの相談会併催

健康増進課 ☎0176-51-6791、メール kenko@city.towada.lg.jp

こころやからだの健康、お金、家族のことなど、あなたの悩みをご相談ください。弁護士、精神保健福祉士、生活困窮者自立相談支援員、保健師などがチームとなって対応します。一人で悩まず、どんな些細なことでもお話しください。

とき 11月23日(日) 午前10時～正午

ところ 市民交流プラザ「トワーレ」

※予約なしでも利用できますが、予約が重なった場合はお待ちいただくことがあります。

