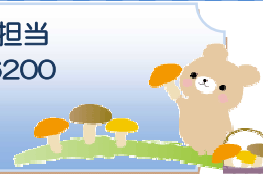




甲賀・湖南地域 糖尿病通信

滋賀県甲賀保健所 健康づくり担当
〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200
TEL 0748-63-6147
Mail ea3103@pref.shiga.lg.jp



**“健診結果HbA1c(過去1-2か月間の血糖値を反映) 6.5%以上”であった方へ
かかりつけ医 または 甲賀湖南糖尿病連携医 へ受診を！！**

甲賀湖南糖尿病プロジェクトチームリーダー 公立甲賀病院 大村寧

甲賀湖南地域では、昨年度より、「甲賀湖南糖尿病プロジェクトチーム」を設置し、糖尿病の予防、早期発見、治療、療養指導まで一貫した取り組みを推進しています。

糖尿病は、早期においては自覚症状がありませんが、自覚症状がないからと放っておくと、進行します。しかし、早期から、食事や運動などの生活習慣を改善していくことで、進行を遅らせることができます。そのため、早期に受診することが何よりも重要です。

そこで、プロジェクトチームでは、糖尿病の重症化予防をすすめるため、健診で糖尿病またはその疑いのあった方が、確実に医療を受診できる体制づくりをすすめています。

HbA1cの値が6.5%以上ですと糖尿病の疑いで受診が必要ですので、かかりつけ医のいらっしゃる方はかかりつけ医に、かかりつけ医がいらっしゃらない方は、甲賀湖南糖尿病連携医(※)へ受診してください。 ※平成27年6月から、甲賀湖南医師会で糖尿病連携医制度をスタートされました。

糖尿病連携医は甲賀湖南医師会ホームページに掲載されていますのでご参照ください。

地域や病院の教室のご案内

◆甲賀市◆ <一週間前までに申込み必要>

【美味しく学んですっきり教室】

対象：16～64歳の方 (定員各日20人)

1回目	2回目
11/7 (土)	11/27 (金)
場所、時間：水口保健センター 9:30～13:30	
内容：生活習慣病の基礎知識、運動実技 自主グループによる手作り昼食、等	
持ち物：参加費500円、筆記用具、電卓、タオル 運動靴、運動しやすい服装 等	

申込先：甲賀市健康推進課 0748-65-0737

◆湖南省 高血圧教室◆

対象：収縮期血圧 130mmHg 以上、
拡張期血圧 85 mmHg 以上
(対象基準数値は保健指導判定値以上)

医師・栄養編	運動・栄養編
日時：11/18(水) 午後2時～4時	日時：12/10(木) 午前10時～12時
講師： 石部医療センター 藤井要院長 管理栄養士 浅井希栄子	講師： 龍谷大学 井上辰樹教授 管理栄養士 浅井希栄子

申込先：湖南省保健センター 0748-72-4008

◆公立甲賀病院 糖尿病教室◆

どなたでもご参加できます。参加費無料。場所：4西病棟

内容	日時
糖尿病とは？	H27年11月2日(月) 15:00～16:00
糖尿病の食事について	H27年12月1日(火) 14:00～15:00
糖尿病のお薬について	平成28年1月25日(月) 15:00～16:00
運動について	H28年2月3日(水) 15:00～16:00
フットケア 災害時の対応	H28年3月1日(火) 13:00～14:00

申込先：公立甲賀病院 0748-62-0234 内科 大村医師

◆甲南病院 糖尿病教室◆

申込不要、参加費無料。午後2時～甲南病院小会議室にて

	内容
第1回 11/18(水)	・糖尿病ってどんな病気？ ・はじめよう！運動療法！ ・やってみよう！糖尿病の食事
第2回 12/16(水)	・糖尿病の検査のイロハ ・お家でできる検査のお話 ・食べ過ぎストップ！！年末年始！！
第3回 1/20(水)	・ストップ！心臓発作 ・知っておこう！糖尿病のお薬について ・塩分摂り過ぎていませんか？
第4回 2/17(水)	・インスリン治療ってどんなもの？ ・正しく使おう！インスリン注射 ・目でみるジュースとお菓子の砂糖の量
第5回 3/16(水)	・未然に防ごう！低血糖 ・気を付けよう！日常生活 ・調子の悪い日のお食事はどのように？

日時が変更になる場合がありますので、院内掲示物やホームページ、電話等で確認をお願いします。

☎ 甲南病院 0748-86-3131 (代表)