11月14日は世界糖尿病デー

2型糖尿病を予防しましょう

2型糖尿病ってどんな病気？

インスリンの働きが低下し、血糖値が高くなる病気です。進行すると、心筋梗塞や脳卒中、失明、腎不全等を併発することがあります。

糖尿病は予防・早期発見が大切です

初期は自覚症状が少なく、気付かないうちに進行することもあります。血糖値が高くなると、喉の渇き、多尿、疲れやすさ等の症状が現れます。

日本の糖尿病患者の多くを占める2型糖尿病は、生活習慣を改善することで、予防が期待できます。

糖尿病予防のポイント

規則正しく1日3回食事をとろう

小まめに体を動かそう

年に1回の健診を受診しよう

適正体重を保とう

バランスのとれた食事を腹八分目





BMIから適正な体重が分かります

BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

●目標とするBMIの範囲

18歳～49歳	18.5～24.9
50歳～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

糖尿病等の生活習慣病についてお気軽にご相談ください

相談先の保健センター ▶**牛込☎**(3260)6231、▶**四谷☎**(3351)5161、▶**東新宿☎**(3200)1026、▶**落合☎**(3952)7161
問 健康づくり課健康づくり推進係☎(5273)3494

11月8日は いい歯の日

日頃からのケアが大切です！

地震や風水害等の災害が発生すると、水不足や生活環境の変化により、普段どおりの歯みがきや入れ歯の手入れが難しくなることがあります。

災害時にも継続して口腔(こうくう)ケアが行えるよう、防災用品の中に口腔ケア用品を備えておきましょう。

●備えておきたい口腔ケア用品

▶歯ブラシ、▶歯みがき剤、▶デンタルフロス
▶歯間ブラシ、▶洗口液・液体歯みがき
▶入れ歯ケース、▶入れ歯洗浄剤
▶口腔ケア用ウェットティッシュ

★普段使用している用品を、防災リュックや備蓄品の中に準備しておくと安心です。



●16歳以上の方は区の歯科健診をご利用ください

対象・受診票の発行等詳しくは、お問い合わせください。

●お子さんの虫歯予防にフッ素塗布をご利用ください

対象の方には、紫色の封筒に入った受診票(2回分)を4月下旬に発送しました。受診票がない方は、お問い合わせください。

受診期間 令和9年3月31日㈫まで
対 平成31年4月2日～令和6年4月1日生まれのお子さん

◆歯科講演会「知っていますか？あなたのその生活習慣病、お口が原因かも!?～健康につながる健口(けんこう)、お口は元気の入り口」を開催します

日 12月5日㈯午後2時～3時30分
場 西早稲田地域交流館(西早稲田1-22-2)
対 区内在住・在勤・在学の方、50名程度
申 11月9日㈪～12月3日㈭に電話かファックス(10面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(**右**二次元コード)からも申し込めます。

問 健康づくり課健康づくり推進係☎(5273)3047・**FAX**(5273)3930

すすめ！しんじゅく健康フレンズ!!

Vol.34 インフルエンザ流行中！

感染症を予防して元気いっぱいの冬を過ごしましょう！

インフルエンザや新型コロナに感染すると、発熱・咳・体のだるさ等の症状のほか、重症化すると肺炎等を併発することがあるため、予防が大切です。

高齢者や基礎疾患のある方等重症化リスクが高い方にはワクチン接種をお勧めしています。詳しくは、新宿区ホームページ(**右**二次元コード)でご案内しています。

主な予防方法 ▶小まめな手洗い、▶マスクの着用、▶咳やくしゃみをする時はティッシュ等を口・鼻にあてる、▶栄養・休養を取り体調を整える、▶換気と適切な湿度(50～60%)の保持



問 ▶健康相談等…**保健予防課保健相談係☎**(5273)3862
▶予防接種…**インフルエンザ・新型コロナワクチンコールセンター☎**(3208)2222
▶しんじゅく健康フレンズ…**健康づくり課健康づくり推進係☎**(5273)3494