

花巻市明るい選挙啓発ポスターコンクール 入選作品を紹介します

将来有権者となる児童生徒の皆さんが、選挙を身近に感じ
興味を持つきっかけとなるよう実施している「明るい選挙啓発ポスターコンクール」。
本年度は小学校の部に50点、中学校の部に6点の応募がありました。
その中から同コンクール審査会において入選した作品を紹介します。
【問い合わせ】花巻市選挙管理委員会事務局(☎41-3603)

中学校の部



最優秀賞
花巻中3年
須田桜子さん

小学校の部



最優秀賞
湯本小6年
伊藤菜々花さん

優秀賞



花巻中3年
立花帆乃夏さん



花巻中3年
佐藤希美さん

優秀賞



湯本小6年
山内麻綺さん



湯本小6年
藤根爽さん



花巻中3年
照井芳奈さん



湯本小6年
澤田美里さん



湯本小6年
佐々木美羽さん

●来年度も同コンクールを実施する予定です。ご応募をお待ちしております



増えている糖尿病 見つけて防ごう重症化

【問い合わせ】▷健康づくり課(☎23-3121)
▷各総合支所健康づくり窓口(大迫☎41-3128、
石鳥谷☎41-3448、東和☎41-6518)

糖尿病になる子どもや若年層が増えています

本市では、国民健康保険加入者の13・2割の人が糖尿病の治療をしており、その割合は年々増加傾向にあります。かつては、中高年に多い病気といわれていましたが、生活習慣の変化により、糖尿病になる子どもや若年層が増えています。

糖尿病は合併症を引き起こす原因となります

糖尿病は、血液中のブドウ糖が多くなる病気です。ブドウ糖は、私たちが生きていく上で大切なエネルギー源ですが、量が多い状態が長年続くと網膜症や腎臓病、神経障害などを引き起こす原因となります。さらに、死亡リスクの高い心臓病や脳卒中などの病気につながるため注意が必要です。

早期発見のため定期的に健康診断を受診しましょう

糖尿病の初期段階は、自覚症状がほとんどありません。そのため、気が付いたときには、病気がかなり進行している場合があります。検査をしないと分からない場合が多い病気だからこそ、健康診

～糖尿病簡単チェック～

- 何だか疲れやすい
- 目がかすむ
- 喉の渇きをよく感じる
- ちょっとした傷が治りにくい
- 足の感覚の違和感
- 疲れていないのに足がつる
- 尿の量が多く、トイレが近くなった
- よく食べるのに、体重が減っていく

断などを定期的に受診するようにしましょう。

※右記の「糖尿病簡単チェック」の症状がある人は、そのままにせず、医師に相談しましょう

糖尿病の人は

定期的に歯科健診を受けましょう

糖尿病と歯周病は、一見関係のないように思われますが、糖尿病の人は歯周病になりやすく、歯周病がある人は、血糖値が上がりやすいといわれています。実際に歯周病を治療することで、HbA1c(血糖値を長期的に見る値)が0.4〜0.7ポイント改善するといわれています。

糖尿病治療中の人は、定期的に歯科健診を受けましょう。

糖尿病治療者サポート事業

市では、かかりつけ医と連携し、保健師や栄養士が生活習慣の改善をお手伝いする「糖尿病サポート事業」を実施しています。食生活・運動習慣を見直して、糖尿病の改善や合併症の予防をしたいと考えている人は、健康づくり課または各総合支所健康づくり窓口にご相談ください。

糖尿病連携手帳を活用しましょう

糖尿病連携手帳は、患者と医療関係者が情報を共有するためのものです。手帳には、検査結果や療養指導などの内容を記録。内科医院だけでなく、歯科医院や眼科医院の間でも情報の共有が可能となります。無料で配布していますので、希望する人は健康づくり課までご連絡ください。



日本糖尿病協会発行
糖尿病連携手帳