



11月8日はいい歯の日



いつまでも美味しく楽しく食事をするために、80歳になっても自分の歯を20歯以上保つことを目標にした8020（ハチマル・ニイマル）運動が提唱・推進されています。体の健康を保ち、美味しく食べるには「歯と口の健康」は欠かすことはできません。しっかり噛むことで、唾液が分泌され、胃や腸での消化が良くなります。噛む機能を保つために、毎日のセルフケアやかかりつけ歯科医院で定期検診を受けましょう。



11月14日は「世界糖尿病デー」

11月9日～15日は「全国糖尿病週間」

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖（血糖）が増えてしまう病気です。インスリンは膵臓から出るホルモンで、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。血糖の濃度（血糖値）が何年間も高いままで放置すると、血管が傷つき、将来的に心臓病や、失明、腎不全となり、透析をしなくてはいけなくなったり、血液の循環が悪くなり歩行困難になったりと、重い病気につながります。

町の総合健診で、糖尿病予備軍と判定される方が6割います。

（令和元年度検査項目別有所見者状況）

予防するための食事と運動のコツ

- ゆっくり、よくかんで食べる
- 3食をバランスよく規則正しく食べる
- 食事は腹八分目でストップ
- 夜遅く、寝る前には食べない
- 喫煙や過度な飲酒は控える
- 日常生活の身体活動量を増やす
- 有酸素運動（ウォーキングなどの全身運動）と筋力トレーニングを組み合わせる



玖珠町では下記項目が県平均を上回っています。

◎3食以外の間食や甘い飲み物を摂取している

毎日（20.8%）・ときどき（60.0%）

◎1回30分以上の運動習慣なし（69.1%）

◎飲酒頻度

毎日（25.8%）

◎お酒を1合以上飲む（44.3%）

（令和元年度総合健診問診票調査）



11月10日～16日は「アルコール関連問題啓発週間」



11月19日

「おおいた食（ごはん）の日」

「うまい、楽しい、元気な大分」を目指すため、平成28年に大分県が制定しました。この機会に、普段の食事を振り返ってみませんか？



献血のお知らせ

24時間いつでも輸血を必要としている方へ血液を届けるためには、毎日新しい血液が必要です。そのためには、多くの方の献血への協力が必要となります。ぜひ献血にご協力をお願いします。

日時：11月11日（水）

時間：午前10時～11時45分

午後1時～4時

場所：玖珠町役場 町民ホール



10月の健康カレンダー

○乳幼児健診・健康相談

場所 くすまちメルサンホール



4か月児健診 R2.7月生まれ	27日(金)
7か月児健診 R2.4月生まれ	27日(金)
2歳児健康相談 H30.6、7月生まれ	12日(木)
4歳児健康相談 H28.4、5月生まれ	25日(水)

※受付時間は個別に通知します。

○母子手帳交付

6日(金)、20日(金)、12月4日(金)

時間：午前9時～午後4時

場所：玖珠町役場1階 ⑥番窓口

