

# 11月は糖尿病予防月間、14日は世界糖尿病デー 糖尿病を予防しよう

糖尿病は血液中の糖が増えすぎて、全身に影響を与える病気です。血糖値が高い状態が続くと、全身の血管を傷つけ、動脈硬化などが進行し、放置していると透析や失明など全身にさまざまな障害が起きます。早期から対処すれば進行が食い止められて、健康な人と同様の生活を送れます。



- こんな人はいませんか？**
- ◇年々、血糖値が異常値に近づいている
  - ◇高血糖と言われたが生活改善をしていない
  - ◇糖尿病と言われたが治療を受けていない
  - ◇治療を中断した
- 心当たりのある人は、すぐに生活習慣を見直して血糖コントロールを心掛け、合併症の発症・重症化を防ぎましょう。

血糖値を下げる生活習慣改善を始めましょう

○毎年健診を受けて自分の血糖値を知ろう

○食習慣の改善。「主食・主菜・副菜」でバランスよく

食事は規則正しく1日3回。寝る直前の食事は血糖値を上げます。

○運動習慣の改善。今より毎日10分、体を動かしましょう

食事により血糖は上昇し、健康な方は約2時間で低下します。おすすめるは、食後1時間頃のウォーキング。運動をすると糖がエネルギー源となつて、食後の高血糖が改善されます。

○治療中の方はかかりつけ医と連携して、血糖コントロールを行いましょ

「血糖値が下がった」「症状がないから」といつて治療を勝手に中断するのは危険です。

《問合せ》健康増進課 ☎24-7034

## コロナ禍だから

# 飲酒習慣に要注意



新型コロナウイルス感染症の流行で、健康面、経済面および家庭面などで不安やストレスを抱えがちな今だからこそ気をつけたいのが、飲酒量の増加です。飲酒する人は誰でもアルコール依存症になる可能性を秘めています。

なく飲酒量を減らしましょう。

◆休肝日をつくる

週2日以上、連続して休肝日を取ることが理想的です。周囲に宣言して協力してもらいましょう。

◆寝酒をしない

寝酒は深い眠りを妨げるため、寝る2時間以上前に切り上げましょう。

◆適量を守りゆっくり飲む

空腹での飲酒は避け、一口

## 学校等への寄付で役立っています 運動健康ポイント

運動健康ポイント制度では、運動して貯めたポイントを市内小・中学校や地域コミュニティに寄付できます。2020年度はスマートフォンアプリ「とよおか歩子」と「運動健康ポイントシート」双方合わせて延べ3,125人から、市内70カ所の学校園に寄付がありました。

### 最終集計日12月末までにポイント交換を

寄付ポイントの最終集計日は12月31日(金)です。最終集計日以降のポイント申請は翌年の寄付の取り扱いとなります。「とよおか歩子」にポイントが貯まっている方、記入済みの運動健康ポイントシートを手元に持っている方は最終集計日までにポイント交換をお願いします。



五荘小学校への寄付により購入されたバスケットボールやタンバリンなどの楽器



《問合せ》健康増進課 ☎21-9095

### やってみよう、飲酒習慣チェックリスト



e-ヘルスネット (厚生労働省)

### 《問合せ・相談》

- 健康増進課 ☎24-11127
- 豊岡健康福祉事務所地域保健課 アルコール相談 ☎26-13672

## 大人の発達障害に関する専門相談

「発達障害」とは、脳機能の発達が関係する障害で、得意なことと苦手なこととの差が非常に大きいため、日常生活に困難をきたしている状態があることをいいます。

例えば「臨機応変が苦手で、予定が変わるとパニックになる」「どんなに気を付けても何度か忘れ物をしてしまう」「集中を持続させて仕事をしようとしても間違いやミスを繰り返す」などがあります。

《問合せ》社会福祉課  
☎2417033

そのようなことがあれば、自分や家族だけで悩まず、相談してください。生活上の工夫について考えていきます。

▼日時 11月18日(木)午後

※1人80分程度

※要事前申込み

▼場所 立野庁舎

▼内容 発達障害に関する生活相談▽自立のための生活スキルを身につけたい▽発達障害が疑われる方との関わり方



## 新年度の社会体育施設使用希望調査

2022年度の社会体育施設の使用予定を調整するため、次の施設について使用希望調査を行います。

▼対象施設▽体育館(市民体育館、日高文化体育館)▽野球場(ここのとりスタジアム、植村直己記念スポーツ公園、出石総合スポーツセンター)▽その他(豊岡総合スポーツセンター陸上競技場、玄武洞スポーツ公園、神美台スポーツ公園)※総

合体育館は大規模改修のため調査対象外

▼対象期間 2022年4月1日～23年3月31日

▼申込み 各施設およびスポーツ振興課にある所定の用紙で申込み

▼申込期限 11月25日(木)午後5時まで

▼その他 ①使用申込にあたっては、土・日曜日および祝日等に行う大会、行事等を原則とします。

《申込み・問合せ》スポーツ振興課 ☎2119023

②希望者が重複する場合には、各代表者による調整会議(12月予定、別途連絡)で調整します。ただし、市の行事、その他一般の行事、営利目的の行事の順に優先します。

③施設によっては、使用できない期間もありますので、申込時に要項を確認してください。



山陰海岸ユネスコ世界ジオパークコラム 《問合せ》山陰海岸ジオパーク推進協議会 ☎26-3783

## 今だからこそ知りたい! 山陰海岸ユネスコ世界ジオパーク

山陰海岸ジオパークが世界ジオパークネットワークに加盟してから11年、ジオパークという言葉が身近になりました。でも改めて「ジオパーク」って何? 知っているようで知らないジオパークに関する疑問を、一問一答で解説します。



### Q1 世界ジオパークと世界遺産は違うもの?

A 世界ジオパークと世界遺産はどちらもユネスコの正式プログラムですが、いくつか違いがあります。例えば貴重な自然の保護を目的とする世界遺産に対し、保護するだけでなく教育や観光などに活用しようとするのが世界ジオパークです。また、世界ジオパークは4年に一度の審査が行われる点も、世界遺産と異なっています。

### Q2 ジオパークって、岩や地層のこと?

A ジオパークは地形・地質だけではなく、その土地の文化や、農産物や海産物など、大地・自然・人といったさまざまな要素でジオパークは形作られています。それらを知ることによって「なぜ山陰海岸では松葉ガニが名物なの?」「なぜ温泉が湧き出てくるの?」といった疑問を解明するのもジオパークの楽しみです。

### Q3 山陰海岸ジオパークは海岸部だけなの?

A いいえ。山陰海岸ジオパークは東西130km、南北最大30kmの広大なエリアで、鳥取市の雨滝、岩美町の唐川湿原、新温泉町の湯村温泉、香美町の瀨川滝、豊岡市の玄武洞、神鍋高原、京丹後市の郷村断層など、海岸部以外にも魅力的なジオサイトがたくさんあります。

※掲載している情報は編集時点(10月14日)のものです。変更になっている場合がありますので、注意してください。