

## 11月14日は世界糖尿病デー

# 正しく理解しよう糖尿病

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が多くなりすぎる病気です。すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの作用が弱くなったり、不足したりすることで起こります。

初期には症状はほとんどありませんが、進行すると動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞などになりやすくなります。また、神経障害、網膜症、腎症などの合併症を引き起こすことがあり、失明や透析につながる病気でもあります。

早期の発見と治療、適切な治療継続が重要です。食生活や運動習慣を見直し、健診や定期受診で今の自分の状態を知りましょう。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

### 11月9日(月)～15日(日)開催

#### 豊岡稽古堂ライトアップ

世界糖尿病デーのシンボルマーク「ブルーサークル」にちなみ、日没後から午後10時まで豊岡稽古堂をブルーにライトアップします。

世界糖尿病デー(11月14日)は、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために、IDF(国際糖尿病連合)とWHO(世界保健機関)が制定しており、糖尿病の予防や治療継続の重要性を周知する機会となっています。

### 糖尿病の発症リスクを確認

- ☐肥満気味である ☐睡眠時間が短い
- ☐家族(親、兄弟・姉妹)に糖尿病の方がいる
- ☐たばこを吸う ☐妊娠糖尿病になった
- ☐砂糖入り飲料をよく飲む
- ☐高血圧症または脂質異常症である
- ☐野菜をあまり食べない
- ☐あまり運動をしない
- ☐1日10時間以上座って過ごす



## 効果的な情報提供を

# 「広報とよおか」の掲載基準が変わります

限られた紙面の有効活用と「必要な情報」を市民の皆さんへより分かりやすく届けるため、2027年1月号から広報とよおか「くらしの情報」コーナーの掲載基準を以下のとおり見直します。

《問合せ》秘書広報課 ☎21-9035

### 広報とよおかの新しい掲載基準

#### ▶掲載対象となる情報

- ・市が主催する事業
- ・市の施策、制度、施設に関するお知らせ

#### ▶市以外の情報について

市民生活への影響度を考慮し、以下の情報は引き続き掲載します。

- ・国・県・警察など、公的機関からのお知らせ
- ・市民生活に影響のある情報  
(公共交通機関のダイヤ改正・運休、電気・水道・ガスなどのライフラインに関するお知らせ、地域の救急医療情報など)
- ・その他、市長が特に公益性が高く市民に周知する必要があると認めるもの(民間の相談窓口など)

### イベントや募集案内などの情報について

市公式LINEにて配信します。情報を受け取りたい方は、右の二次元コードから「友だち登録」をお願いします。

LINEの友だち登録はこちら▶



### 市民団体・事業者の皆さんへ

掲載基準の見直しに伴い、イベントや募集案内などの情報は、より効果的に情報を届けられる「市公式LINE」での発信へ順次移行します。

受け取りたい情報として登録されている方のスマホへ直接届くので、より確実な情報発信に活用できます。

限りある紙面の有効活用と、より分かりやすい広報紙づくりのため、ご協力をお願いします。

#### ■配信依頼はコチラ

下部の二次元コードから詳細を確認のうえ、配信を依頼してください。

※営利目的など内容によっては、配信をお断りする場合があります。

LINEの配信  
依頼はコチラ▶



## 「これって認知症…？」

### 認知症家族介護教室を開催します

「物忘れが増えてきた」「同じものをたくさん買ってくる」「トイレの失敗が増えてきた」「なんだか気持ちが不安定」「相談先はどこ？」「介護保険申請のタイミングは？」。日々の小さな異変から具体的な対応の戸惑いまで、自身の知りたいテーマに合わせて、必要な回だけ自由に参加できます。本人の気持ちを知るヒントを得たり、同じように悩む誰かの存在に触れたりすることで、心がふっと軽くなる時間を過ごしませんか。

|      | 日時                       | 内容                                                            | 講師                             |
|------|--------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 1 回目 | 11月26日(木)<br>13:30～15:30 | 本人の思いも、家族のしんどさも。<br>ともに考える認知症介護<br>ー本人と家族、それぞれの「なぜ？」「どうして」からー | 株式会社 介護共育研究会<br>代表 いしかわ たみこ さん |
| 2 回目 | 12月9日(水)<br>13:30～15:00  | 知っトク！<br>高齢者福祉サービス活用術と心のケア                                    | 豊岡市 高齢者支援課<br>地域包括支援センター       |

**対象** 豊岡市民の方で認知症の人を介護する家族、認知症に関心がある方

**会場**

- 1 回目 豊岡地区コミュニティセンター3階 集会室
- 2 回目 豊岡市役所立野庁舎1階 多目的ホール

※1回目と2回目の会場が異なります。注意してください。

**定員** 各回30人

**参加費** 無料

**申込方法** 電話または申込フォームから申し込んでください。

**申込期限**

- 1 回目 11月19日(木)
- 2 回目 12月2日(水)

《申込み・問合せ》高齢者支援課

地域包括支援センター ☎24-2409



▲市ホームページ



▲申込フォーム

## 冬の感染症を予防しましょう

冬は、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、RSウイルス感染症などが流行しやすい季節です。寒く乾燥する冬は、ウイルスが広がりやすく、換気の間機会も減少しがちです。また、室内で過ごす時間が増えることも、感染症が広がる要因となります。

手洗いや換気など、一人一人ができる予防対策を心がけ、感染症から身を守りましょう。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

### 【感染を予防する有効な方法】

#### 手洗い

- ・手のひら・手の甲・指の間を洗う
- ・指先・爪の周り・親指・手首も忘れずに
- ・洗った後は、清潔なタオルやペーパータオルで水分をよく拭き取る
- ・帰宅後・食事前・トイレの後などに手洗いする

#### 咳エチケット

- ・マスクを着用する
- ・マスクがないときは、ティッシュ、ハンカチで鼻と口を覆う
- ・周囲の人からなるべく離れる

#### 体調を整え、免疫力を保つ

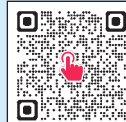
- ・バランスのよい食事
- ・適度な運動
- ・十分な睡眠
- ・適切な湿度

### 症状が出た場合

- ・かかりつけ医など医療機関に相談をしたうえで、受診する
- ・処方された薬は、医師の指示通り内服する
- ・かかった人も看護する人もマスクを着用する
- ・十分な睡眠をとり、安静にして休養をとる
- ・症状が出たときに備えて体温計や食料など生活必需品を用意しておく



インフル  
エンザ予  
防接種



新型コロナ  
ワクチン  
接種

