

健康 万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

對馬史博先生
駅前クリニック・院長



「軽い糖尿病」を放置しないで

検診や「かかりつけ医」で、軽い糖尿病とか境界型糖尿病なので食事に気を付けて下さい。年2～3回は検査しましょうといわれ、その後受診中断していませんか？

糖尿病は相当悪化するまで自覚症状がありません。そのため最初の半年から1年位は毎月受診したり間食やアルコールを控えたりしていても、そのうち治療中断してしまう人が当クリニックにも相当数います。

糖尿病は慢性進行性の病気で1回なってしまうと一生治らず、徐々に悪化していきます。

実際、救急医学の分野では脳卒中で救急受診する患者の約40%、心筋梗塞で救急受診する患者の約50%が中断を含む未治療糖尿病患者です。さらに軽いまたは境界型糖尿病でも心筋梗塞を含む動脈硬化の危険性はコントロール不良の糖尿病患者と大差ありません。他にも心不全、認知症や胆石症、感染症の

危険性も高くなります。その結果平均寿命も7～10年短くなります。

自分だけでなく大切な家族のためにも出来るだけ早期の治療が必要で、その治療を中断せずに継続することが大切です。

先日も他院で境界型糖尿病で食事に気を付けてと言われていて自己流で食事療法をしていたのに検査・受診は3年間中断。爪水虫に対し薬局の一般薬で自己治療も巻き爪から親指の感染をおこし足指切断になった患者や農繁期で10日間薬を中断したことで脳梗塞となり右半身麻痺となった患者がいました。

糖尿病の一步手前の境界型糖尿病は適切な治療で治せることがあります。治せなくとも糖尿病にならないようにすることは、可能です。仮に糖尿病になっても目・腎臓・神経の合併症は悪化させずに治せることもあります。

自己判断で絶対治療中断しないでください。

つがる つながる いきいき健康まちづくり通信

今月からスタート！健康づくりに取り組んでいる市民の皆さまや団体を紹介していくコーナーです。今回は、「フレッシュ健診」を受診している夫婦をご紹介します。

フレッシュ健診とは？

①自己の健康管理で生活習慣病の発症・重症化を予防 ②特定健診継続受診に向けた受診率向上

この2つを目的に、30代からの健診ということで始めた事業です。特定健診と同じ検査項目を無料で受けることができます。昨年度は35～39歳の方が対象でしたが、今年度は30～39歳に対象年齢を拡大しました。

つがる市国民健康保険被保険者であれば誰でも受診することができます。

小寺功二さん(35)、真希さん(36) 富范町

夫婦そろって35歳になった昨年、フレッシュ健診の通知が届きました。

それまでは、妻が市の乳がん・子宮頸がん検診を受けるくらいで、それ以外の健診を受けるということはありませんでしたが、この通知をきっかけに2人で受診してみようと思いました。受診してみると、市が健診費用を全額負担してくれますし、多くの同級生も受診していることを知り、とても身近に感じることができました。もちろん今年も受診する予定です！

また、健康づくりに対する意識も高まりました。もともと味の濃いものが好きでしたが、今では味付けを薄くするように心がけ、副菜に必ず野菜を使ったものを1品作るようにしています。

3人の娘のためにも、私たちの健康を保てるように頑張っていきます。



フレッシュ健診は、11月中旬まで実施される市の集団健診に合わせて受診できます。受けてみたい方は、国民健康保険課（電話42-2161）までお問い合わせください。30代から健康づくりに取り組んでいきましょう！



「全国メロンサミット」 in 鶴岡!!

みなさんメロン食べてますか～？今年もメロンとスイカの時期になりましたね。生産者の人たちが大事に育てたメロンとスイカが美味しくできていますよ～！

さて、7月8日、9日に山形県鶴岡市で開催された「全国メロンサミット」に初めて参加してきました。このイベントでは、全国のメロン産地が集まって、情報交換やメロンの販売などを行っています。

今回、メロン販売やメロンの食べ比べに参加させてもらったところ、つがる市のメロンは大好評！たくさんの人たちにお褒めの言葉をいただきました。

つがる市産メロンのおいしさが皆さんに伝わったようで、メロンも完売でした。すごく嬉しかったなあ～。
それから、ゆるキャラグランプリの投票をお願いします！

ゆるキャラグランプリ 2017

●投票期間

8/1(火)10時～11/10(金)18時

●投票方法

ゆるキャラグランプリ

検索

ゆるキャラ®グランプリHP内
「投票はこちら」より投票に進んでね!

昨年は「566位 / 1,421体」
1日1回投票できます。
目指せ上位進出!

右のQRコードからもアクセス
出来ます!

QR
コード



つがる市コン 第1弾

「Swee♡な出会いを...♡」参加者募集!

つがる市では、結婚を希望する独身男女の出会いの場を創出するために出会いイベント「つがる市コン」を3か月連続で開催します。

第1弾は「swee♡な出会いを...♡」というタイトルで、スイーツビュッフェ婚を行います! 市内のお菓子屋さんが作る、つがるブランド農産物を使ったおいしいスイーツを食べながら素敵な出会いをしてみませんか?

皆さんの参加をお待ちしております。

日時 9月30日(土) 14時30分～17時 (14時受付開始)

場所 イオンモールつがる柏 2階 イオンホール

内容 スイーツビュッフェ、トーク、カップリングなど

募集対象 独身の25歳～35歳でスイーツ好きな方

男性はつがる市、または近隣市町に在住・在勤の方

(近隣市町: 五所川原市、鱈ヶ沢町、深浦町、鶴岡市、板柳町、中泊町)

女性は対象の年齢の方であれば、居住地・在勤地は問いません

募集人数 男女各10名 (定員になり次第締め切らせていただきます)

参加費 おひとり様2,000円

申し込み 電話、FAX、E-mail等で①氏名 ②性別 ③生年月日 ④住所 ⑤電話番号 ⑥職業を記載の上、9月22日(金)までお申し込みください。

※詳しくはお問い合わせください。市ホームページにも掲載しています。

【申し込み・問い合わせ先】 ☎038-3192 つがる市木造若緑61番地1 つがる市地域創生対策室

電話42-2271(直通) FAX42-3069 E-mail happy@city.tsugaru.aomori.jp



広 告

会員大募集

農産物販売、農産加工に興味がある方、お気軽にお問い合わせください

道の駅もりたJA直売所友の会

おらほのめへ

☎038-2817 つがる市森田町床舞稚桜4-1

TEL/FAX 0173 (26) 4477



広 告

Benesseこども英語教室

supported by Berlitz

「楽しさ」×「成果」

秋季生募集開始!
無料体験レッスン実施中☆

「聞く」「話す」「読む」「書く」

英語の4つの力が身につく学びを始めませんか?



エース塾

☎34-4302

五所川原市田町110-10