ぷち健康だより

11月14日は世界糖尿病デーです！

糖尿病とは…

血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高くなりすぎる病気です。糖尿病は1型糖尿病と2型糖尿病の2種類があります。多くは遺伝的要因に過食や運動不足などの生活習慣が重なって発症する2型糖尿病であり、日本ではその疑いがある人（可能性がある人を含む）は成人の6人に1人、約1870万人いるといわれています。

糖尿病の合併症は、自覚症状がないときから徐々に進行します。**合併症は「しめじにえのき」**と覚えましょう。

しんけいしょうがい　神経障害　しびれや痛み

め　（糖尿病性網膜症）　失明に至る

じんしょう　腎症（糖尿病腎症）　人工透析が必要になる

にんちしょう　認知症

えそ　壊疽　足への血流が悪くなることで足が腐る

のうけっかんしっかん　脳血管疾患　脳梗塞など

きょけつせいしんしっかん　虚血性心疾患　心筋梗塞など

参考・引用「e-ヘルスネット（厚生労働省）」

健康診断の結果で血糖値が高いと指摘された方や気になることがある方は早めにかかりつけ医を受診しましょう!!

問合せ　保健福祉課（地域活動）1階12番　☎6267-9968

ノロウイルスに注意しましょう！

ノロウイルスによる食中毒及び感染症は、冬季に多く発生し、人に急性胃腸炎を引き起こします。ノロウイルスを原因とする食中毒では、ウイルスに感染している調理従事者の手指等を介した食品の汚染が原因と疑われる事例が多くあります。また、人から人へ感染するノロウイルス等による感染性胃腸炎の集団発生も冬季から春先に多く発生するため、保育所・幼稚園、小・中学校、高齢者施設等の社会福祉施設、医療機関では注意が必要です。

- **手指の洗浄消毒（調理前、食事前、トイレの後）を徹底しましょう。**
- **調理器具を介しての汚染がありますので、器具の洗浄消毒を徹底しましょう。**
- **カキなどの二枚貝の生食は避け、中心部まで十分加熱しましょう。（85℃1分間以上）**

手指の洗浄消毒

器具の洗浄消毒

十分に加熱

問合せ　保健福祉課（生活環境）1階11番　☎6267-9973

第43回 頑張ってます!!地域活動協議会（チカツキョウ）

各地域の課題解決に向けた取組みをご紹介しています。

新たな担い手による新たな活動を企画する

地域活動の負担が一部の人に集中しないように、新たな担い手を取り込むことで、地域一丸となった取組みが行われています

町会や地域活動協議会等の地域活動に参加しましょう！

課題

- 地域の担い手が固定化・高齢化し、世代交代が進んでいない
- 若い世代が行事の企画に関わる機会が少なく、若い世代の意見を反映した新たな活動が展開されない
- ワークライフバランスよく、働き、暮らし、地域と関わることは難しい

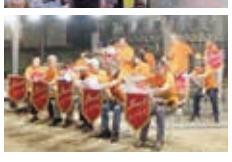
課題を解決するための手法

- 若い世代が主体的に地域活動に関われるように、若手に企画を委ね、上の世代がサポートする
- 一部の人に負担が集中しないように、たくさんのメンバーが関わる実行委員会方式で行う
- 子育てママが集まって外にでる機会をつくり、地域や社会と楽しく関わる

東平月見の会（東平）

地域の力を結集して、地域らしく盛り上げる

「新しい住民やファミリー層に、もっと地域活動を知って、参加してほしい!」東平月見の会は、そんな想いのもとはじまった秋の新イベント。「オール東平・メイドイン東平」を合い言葉に、各町会や団体のノウハウやアイディアを積極的に取り入れ、地域みんなで企画を進めました。ベビーカーを押しながら参加したファミリーからお年寄りまで、ジャズ演奏の合間には、“お月さま”をみんなで眺め、一体感が生まれました。



問合せ　市民協働課（市民協働）5階51番　☎6267-9833

以下は広告スペースです。

広告に関する一切の責任は広告主に帰属します。
また、大阪市が推奨するものではありません。

◆中央区の推計人口（令和3年10月1日現在）　人口 107,057人（前月比：+66人）　世帯数 69,593世帯（前月比：+42世帯）
◆「広報ちゅうおう」は115,500部を発行し、11月号1部あたりの発行単価（配布費用含む）は約16.6円です（うち約1.1円を広告収入で賄っています）。