

11月14日は世界糖尿病デー

《糖尿病ってどんな病気?》
 糖尿病には、膵臓のインスリンを出す細胞が壊される「Ⅰ型糖尿病」と、主に生活習慣の乱れによりインスリン分泌の量や効き具合が低下する「Ⅱ型糖尿病」があります。

日本人に多いのはⅡ型糖尿病で、発症するとインスリンの作用不足で血糖値を下げるができなくなります。それにより血糖値が高い状態が続くと、神経障害や網膜症、腎症などの合併症を引き起こします。

《糖尿病にならないために生活習慣の見直しを》
 糖尿病の原因は、遺伝・日本人特有の体質・生活習慣・ストレスなどさまざまです。まずは自分の生活習慣を見直し、糖尿病の発症リスク低減に努めましょう。

食事

- ・未精白米(玄米)を取り入れる
- ・植物性の油を使う
- ・食べ順を意識し、まず野菜から食べる
- ・魚介類や大豆からたんぱく質をとる

睡眠

- ・就寝前2時間以内に食事をしない
- ・夜は7~8時間程度寝る
- ・寝る前にスマホを触らない
- ・朝目覚めたら太陽の光を浴びる

運動

- ・歩数計を持ち、1日の歩数を意識する
- ・エレベーターでなく階段を使う
- ・食後1時間以内に軽い運動をする

肺炎球菌ワクチンの無料接種

接種対象の方には4月に接種券を送付しています。令和6年3月31日を過ぎると、無料で接種できなくなりますので、かかりつけ医療機関に予約し、早めに受けましょう。

また、インフルエンザと肺炎球菌による肺炎を併発する方も多いため、ワクチン接種はインフルエンザ流行前がよいといわれています。

接種歴が不明な場合や接種券紛失の場合は、市中央保健センターにお問い合わせください。

- 無料接種対象者
 令和5年4月2日から令和6年4月1日までに次の年齢に達する方(または達した方)
 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳 ※過去に接種歴がある方は対象外

骨髄移植ドナー支援事業助成金

日本骨髄バンクにドナー登録をし、骨髄・末梢血幹細胞を提供した方に助成金を交付します。

- 助成金額 骨髄などを提供するため、次の内容で通院・入院した日数×2万円 ※上限14万円
 - ①健康診断のための通院
 - ②手術に備え、輸血に使う自分の血液を採取するための通院
 - ③骨髄などの採取のための入院
 - ④その他、骨髄バンクが必要と認める通院・入院・面接



手続きなど詳しくは、市ホームページへ▶

12月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
4日(月)	13:30~	中央保健センター	71~76歳
6日(水)		大信保健センター	
13日(水)	9:30~	東保健センター	40歳以上
15日(金)		表郷保健センター	
20日(水)	13:30~	アナビススポーツプラザ	40~70歳

【健康ポイント事業】50ポイント 1回/月

11月は「児童虐待防止推進月間」



児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。虐待かもしれないと思ったら、すぐに連絡してください。連絡は、匿名で行うことも可能で、秘密は厳守します。

△オレンジリボンは、児童虐待防止運動のシンボルです。

《連絡先》

- ▷児童相談所 (全国共通3桁ダイヤル)
 いち はや く
 1 8 9 ※お住まいの地域の児童相談所につながります。
- ▷こども支援課子育て連携係 ☎5522
- ▷家庭児童相談室 ☎1150
- ▷県中児童相談所白河相談室 ☎5648 / ☎8119

放課後児童クラブ支援員・保育園保育士・幼稚園特別支援員の募集

保護者に代わって児童を見守ったり、一緒に遊んだりすることで、児童の成長を支援します。勤務内容や応募方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

- 応募・問い合わせ先 こども育成課保育係 ☎5525



職種	勤務時間	勤務日	賃金	資格要件
放課後児童クラブ	主任支援員	正午から午後7時までの7時間	月額 183,083円~	放課後児童支援員またはそれと同等と認められる資格(教員免許、保育士免許など)
	専門支援員	正午から午後7時までのうち6時間	月額 137,341円~	
	支援員	正午から午後7時までのうち4時間 ※勤務日・時間は応相談	時間額 1,013円~	
保育園保育士	午前7時から午後7時までのうち7時間45分	月~金曜日 ※土曜日勤務の場合あり	月額 165,000円~ ※実務経験による	保育士
幼稚園特別支援員	午前7時から午後7時までのうち6時間		時間額 970円~	なし 高校卒程度

※放課後児童クラブ支援員は、小学校の長期休業期間などの勤務時間が「午前7時30分から午後7時までのうちそれぞれ指定された時間(7時間・6時間・4時間)」となります。

子育て支援アプリ「ぽっかぽか」
 便利な情報をお届けするワン!

▼ダウンロードはこちら

iPhone Available on the App Store
 Android ANDROID APP ON Google play

子ども食堂

こども支援課 ☎5522

子どもたちに対して食事の提供や学習支援などを行っています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。