

# 元気あっぷ通信



生活習慣病のシリーズ第2弾！ 糖尿病についてご紹介します。

## 糖尿病ってどんな病気？

### 糖尿病とは

血糖値が慢性的に高い状態です。血糖値を下げるホルモン(インスリン)が不足したり、働きが悪くなることで起こります。

### 糖尿病はなぜ怖い？

血糖値が高い状態が長く続くと、血管がもろくなり、合併症など様々な病気を引き起こす危険性が高まります。失明、じん不全、また心筋梗塞や脳梗塞など、より重い病気を起こしやすくなります。

### 治療の基本は、生活習慣の見直し！

血糖値は徐々に高くなっています。症状がないことが多いので、血液検査で『ちょっと高めの値』となったときには、運動や食事などの生活習慣を見直すことが大切です。

### 運動はどんなことをすればいい？

ウォーキング、ラジオ体操、水泳など全身の筋肉を使う有酸素運動をお勧めです。さらにスクワットなどの筋トレを加えると効果が高まります。忙しくて時間が取れない、負荷のかかる運動は難しいという方は、普段の生活の中でこまめに体を動かしましょう。



### 定期的に医療機関にかかりましょう

良好な血糖値のコントロールができれば、変わりなく健康な生活を送ることができます。血糖値が高い場合は、経過を見ることが大切ですので、医療機関に継続して受診しましょう。

次回は食事のとり方・選び方についてです。

問長寿生きがい課 TEL0493-62-0718

## ヘルスアップクッキングを開催します！

問健康いきいき課 TEL0493-59-6911

みんなで健康マイスター養成講座(管理栄養士による講話)、調理実習を行います。※先着順、定員になり次第締切。  
<調理実習メニュー>

厚揚げとエリンギのしょうが炒め、かぼちゃのほったらかし煮、ほうれん草のあえもの、カブと桜エビのスープ、ごはん

日12月11日(木) 10時～13時(受付9時50分～) 場健康増進センター 定20名

料1人300円(食材料費) 持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん(食器用、台用)

申11月13日(木)～12月3日(水)まで 電話・窓口にて受付

## 令和7年度分の「補聴器購入費助成」を受け付けています

問長寿生きがい課 TEL0493-62-0718

聴力低下によりコミュニケーションがとりにくい高齢者に対し、補聴器購入費用として2万円を上限に助成します。先着順で、予算30万円がなくなり次第、受付終了となります。

※申請には条件があります。詳しくは町ホームページをご覧ください。

申請用紙 長寿生きがい課の窓口で配布しています。ホームページからダウンロードすることもできます。



## 【ご注意ください】帯状疱疹ワクチン予防接種の公費助成

問健康いきいき課 TEL0493-59-6911

今年度より定期接種となった帯状疱疹ワクチンについて、今年度の対象者には令和7年4月に健康いきいき課より『嵐山町帯状疱疹ワクチン接種券』を送付しており、接種期間が令和7年4月1日から令和8年3月31日までとなっております。

2回の接種が必要な組換えワクチンは、1回目接種から少なくとも2か月の間隔をおいて2回目の接種をする必要があります。令和8年2月1日～令和8年3月31日に組換えワクチンの1回目を接種した場合、1回目は公費助成になりますが、2回目は令和8年4月1日以降の接種になるため公費助成の対象になりませんのでご注意ください。

接種を希望される方は、効果や副反応等を確認の上、早めに接種をしてください。

## プレコンセプションケア

プレコンセプションケアとは、妊娠する・しない、年齢、性別にかかわらず、健康や将来のライフプランを考えていくというものです。健康で充実した生活のため、若いうちから性や健康に関する正しい知識を身につけ、ライフプランを考えることが大切です。将来の自分のために、いまからプレコンセプションケアに取り組みましょう。詳細は、県ホームページをご覧ください。



## i Information

### i 第43回嵐山町健康マラソン大会の参加者を募集します

問生涯学習課 TEL0493-62-0824

日12月21日(日) 8時30分～開会式(8時00分～8時20分受付)

※小雨雪決行 予備日なし 料無料

場嵐山町総合運動公園および同公園周辺道路

参加資格 下記①～③のいずれかに当てはまる小学生以上の男女。各種目の参加対象は別に定めます。

①嵐山町内在住、在勤、在学のいずれか

②町内団体所属 ③町内出身者とその同居家族

申所定の申込書に必要事項を記入の上、下記までお申し込みください(FAX、電子メール可)。なお、申込書は生涯学習課窓口での配布のほか、町ホームページでもダウンロードできます。嵐山町スポーツ協会事務局(生涯学習課内)

エントリー締切 11月21日(金)まで

※窓口での受付は8時30分～17時15分(土日、祝休日を除く)

部	種目	部門	参加資格	スタート予定時刻
1	1,000m	小学生男子	小学4～6年生男子	9:00
2		小学生女子	小学4～6年生女子	
3		一般男子	中学生以上男子	9:10
4		一般女子	中学生以上女子	
5		ファミリー	小学生以上2名以上(※1)	9:25
6	駅伝	小学生男子	小学4～6年生男子	9:45
7	1,300m×4区間	小学生女子	小学4～6年生女子	
8	駅伝	中学生男子	中学生男子	10:10
9	1,500m×4区間	中学生女子	中学生女子	
10	5,000m	一般男子	中学生以上男子	11:00
11		一般女子	中学生以上女子	

※1 小学生以上の家族、親子、夫婦、きょうだい等で2人以上何人でも参加できます。申込時、参加申込書に《自己申告タイム》を記入し、大会当日の《実測タイム》との差が少ないファミリーが上位となります。

問埼玉県男女共同参画推進センターDV相談 TEL048-600-3700

11月12日から25日までは「女性に対する暴力をなくす運動期間」です。夫・パートナーからの暴力、性犯罪、売買春、セクシーシュール・ハラスメント、ストーカー行為等女性に対する暴力は、犯罪となる行為をも含む重大な人権を侵害するものです。暴力は、その対象の性別や加害者、被害者を問わず、決して許されるものではありません。お悩みの方は一人で悩まずにご相談ください。

### i 親子クッキングを開催します！

問健康いきいき課 TEL0493-59-6911

親子で、「食」について学ぶ料理教室です。簡単に楽しく作れるメニューになります。お子様と一緒に料理してみませんか。ぜひご参加ください。

日11月29日(土) 10時～13時(受付9時50分) 対町内在住の小学生とその保護者※先着8組

料一人300円  
  
申込み  
町ホームページ

<メニュー>ピヨピヨおにぎり、お好み焼き風つくね、中華風コーンスープ、とろとろプリン

申11月7日(金)～21日(金)

## 子育てだより

### 相談・健診

問健康いきいき課 TEL0493-59-6911 場こども家庭センター(健康増進センター内)

相談・健診名	日 時	対 象	持ち物
乳幼児相談	12月2日(火) 予約制	乳幼児(0歳～就学前のお子さん)	▶母子健康手帳 ▶バスタオル ▶フェイスタオル



## 子育て応援ガイドブック

詳しくは  
こちらから▶

## 子育て広場「レピ」ふれあい教室

問福祉課 TEL070-4804-5287(予約) 場こども家庭センター(健康増進センター2階)

内 容	日 時	対 象	持ち物
骨盤ストレッチ	11月10日(月)10時30分～11時	就学前のお子さんと保護者	▶バスタオル
ベビーマッサージ	11月17日(月)10時30分～11時	0歳～1歳のお子さんと保護者	
骨盤ストレッチ	12月1日(月)10時30分～11時	就学前のお子さんと保護者	
ベビーマッサージ	12月15日(月)10時30分～11時	0歳～1歳のお子さんと保護者	

※全教室、予約が必要です。