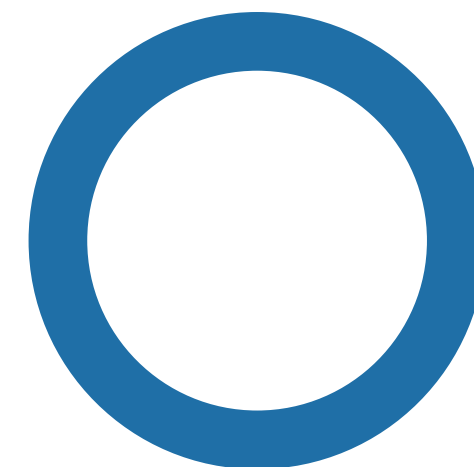


11月14日 世界糖尿病デー



◀シンボルマーク『ブルーサークル』

世界糖尿病デーは、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）が制定したものです。現在、世界160カ国が参加する疾患啓発の日となっており、糖尿病の予防や治療継続の重要性について市民に周知する重要な機会となっています。

11月14日は、インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日であり、この日を糖尿病デーとして顕彰されています。青い丸をモチーフにした『ブルーサークル』がシンボルマークです。

そうだったのか



糖尿病の怖さは、自覚症状が少ないこと！！

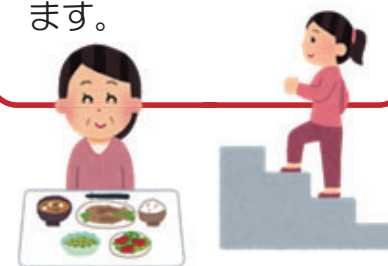
糖尿病とは、インスリンの分泌低下、もしくは作用不足により血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が上昇し、持続する病気です。高血糖の状態が続くと、知らない間に全身の血管や神経が侵され、さまざまな合併症が起こります。糖尿病が怖いのは、これらの合併症がかなり進行するまで、自覚症状に乏しく、症状が現れたときには合併症が進行しているところです。

良好な血糖コントロールが糖尿病予防のカギ！！



発症予防

まずは、食事と運動による血糖コントロールが大切です。バランスの良い食事を心がけ、食べ過ぎに注意しましょう。また、生活の中で体を動かすことを意識することで血糖の上昇をコントロールできます。



早期発見

血糖値が高くてもほとんど自覚症状がありません。その徴候を早い段階で察知するには、健康診断を毎年受診することが大切です。血糖値が高めの方は、保健指導を受け、早期からの生活改善に取り組ましましょう。



適切な治療継続

糖尿病には適切な治療の継続が必要です。しかし、病院や健診で糖尿病の指摘を受けた人の中で、未受診者や治療をしていても中断する人がいます。特に40歳代の働き盛り世代に多くなっています。



募集・催し

香美市立中央公民館運営
審議会公募委員募集

公民館における各種事業の企画実施について、館長の諮問に応じ調査審議するための公募委員を募集します。詳しくは、問い合わせ先までご連絡ください。

【募集人員】
2名

【任期】
令和4年4月1日～令和6年3月31日

【応募資格】
※次の条件を全て満たす方
◆学校教育および社会教育関係者・家庭教育に資する活動を行う方・学識経験者のいずれかに該当する方

第3回定時 市営住宅入居者募集

- 【公営住宅 ※2人以上の世帯】**
- ・片地2号団地(土佐山田) 1戸(3DK)
 - ・三笠団地(物部) 1戸(3DK)
- 【公営住宅 ※入居者数要件なし】**
- ・下野尻団地(香北) 1戸(3LDK) 5階部
 - ・北村団地(物部) 1戸(3LDK) 1階部

【応募資格】

- ・同居しようとする親族がある方(単身入居要件あり)
- ・市税等の滞納のない方
- ・持ち家のない方

※その他にも資格要件がありますので、お問い合わせください。詳しくは香美市ホームページでも確認できます。

【受付期間】
11月8日(月)～12日(金)

※申込書は11月1日(月)からお渡しします。申込後、入居者選考委員会等を経て、応募者多数の場合は公開抽選で入居者を決定します。

【家賃】
・公営住宅…入居者数・所得等により決定(ただし、三笠団地はみなし特定公共賃貸住宅のため定額)

【随時募集】
過去の定時募集において入居者が決まらなかった住宅は、受付順にて随時募集を行っています。

【問い合わせ先】

管財課市営住宅管理班 ☎53-3113
香北支所市民生活班 ☎59-2311
物部支所市民生活班 ☎58-3111

◆公民館運営に関心があり、平日(夜間も含む)の会議に出席できる方(年3回程度)

◆香美市に在住または通勤・通学・活動される18歳以上の方

◆3つ以上の香美市の審議会等の委員でない方

【報酬】
市条例に基づく報酬と交通費を支給

【応募方法】
◆所定の応募用紙に必要事項を記入のうえ、郵送・持参・電子メールのいずれかの方法により申し込み

れかの方法により申し込みください。

◆応募用紙は、香美市立中央公民館、香北分室および物部分室の窓口で配布します。香美市ホームページからもダウンロード可能です。

【応募期間】
令和4年1月31日(月)
※当日必着

【問い合わせ・申込先】
香美市立中央公民館
☎53・2214
kominkan@city.kamigijp
https://www.city.kamigijp/soshiki/55/r4-5koubo.html

『70歳の同窓会』のご案内

今年度70歳・71歳になれる土佐山田町在住の方を対象に『70歳の同窓会』を開催します。

まだまだ元気で活躍されている方もおられると思いますが、これから高齢期を迎えるにあたり、『介護予防』や『これからの充実した生き方』『人とのつながり』、地域とのつながり』をテーマに講演会等の催しが行われます。この同窓会は70歳になる市民が運営ボランティアとなり、社会福祉

協議会等と一緒に開催するものです。昨年度は、コロナの影響で中止としたため2年ぶりの開催となります。対象となる方には案内を送っていますので、ご確認の上ふるってご参加ください。

【日時】 11月27日(土)
13時30分～15時30分

【場所】
中央公民館 1階大ホール

【問い合わせ先】
香美市社会福祉協議会
☎53・2251

※新型コロナウイルス感染状況により中止する場合があります。