

世界で  
6秒に1人の命を奪う

## 糖尿病

### 糖尿病にならないために

#### 予防1/ 食事

栄養バランスを考え、食べ過ぎや  
まとめ食いは避けましょう。砂糖  
などの糖分の摂り過ぎにも注意が  
必要です。

#### 予防2/ 運動

筋肉量が増えることで、糖を体  
に取り込みやすくなります。また脂  
肪が減ると、インスリンが働きや  
すくなります。

糖尿病は「検査」「治療」「自己管理」をすれば  
コントロールできる病気です。  
健康な未来を守るために健診を受けましょう

### 11月14日は 世界糖尿病デー

世界に広がる糖尿病の脅威  
に対応するため、1991年  
にIDF（国際糖尿病連合）  
とWHO（世界保健機関）  
が制定。



青い丸は、どこまでも  
続く空と団結を表す

### 糖尿病の原因は

#### 【インスリンの作用不足】……………

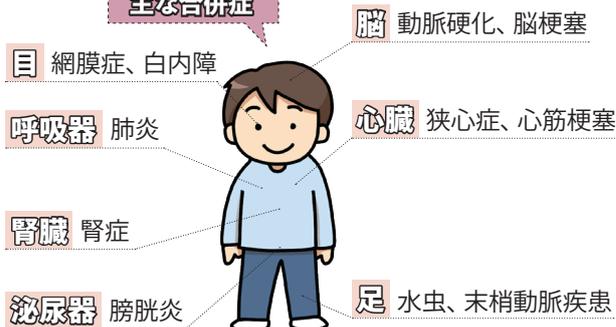
血液中の糖は、膵臓から分泌されたインスリンによっ  
て筋肉などに送り込まれ、エネルギーとして利用さ  
れます。しかし、インスリンの分泌量が低下したり、  
効きにくくなると、血液中に糖があふれ、糖尿病を  
引き起こします。

### 自覚症状なく

#### 【合併症を引き起こす】……………

神経や目、腎臓などに障害を起こすだけでなく、  
動脈硬化が起こることで、脳梗塞や心筋梗塞などの  
命に関わる重い病気を招きます。

### 主な合併症



問い合わせ先 保健推進課 28-6054

### 健康づくり サポーター養成講座 知っ得！ゼミ（無料・予約制）

11/27（月）13:30～15:00  
保健センター

内容 心と身体に癒しを  
（笑いヨガで元気に）

定員 70人

講師 鈴木孝子

（笑いヨガティーチャー）



予約・問い合わせ先 保健推進課 28-6054

### 夜間エイズ相談・検査 （無料・予約制）

12/1は「世界エイズデー」  
12/1～12/7は「愛媛県エイズ予防週間」

12/6（水）17:30～19:00  
四国中央保健所

エイズ相談・HIV抗体迅速検査を  
無料・匿名で実施します。

※12/5（火）までにご予約ください  
※検査結果は、採血の約30分後に  
対面でお知らせします



予約・問い合わせ先 四国中央保健所 23-3360

### 高齢者 肺炎球菌予防接種

対象の方には、4月に接種券  
（紫色の封筒）を郵送しています。  
接種希望の方は、まずかかりつけ医  
にご相談ください。

対象 令和5年度に次の年齢になる方  
65歳、70歳、75歳、80歳  
85歳、90歳、95歳、100歳  
※過去に接種を受けたこと  
がある方は対象外

料金 4000円

期限 令和6年3月31日（日）まで

県外での接種を  
希望の方は  
事前申請が必要です  
詳しくは、こちら▶



問い合わせ先 医療対策課 28-6209

### からだところの健康相談（無料・予約制）

11/21（火）・12/19（火）  
9:00～11:00  
保健センター



内容 健康相談、血圧測定  
血管年齢測定 など

対象 市内在住の方

予約・問い合わせ先 保健推進課 28-6054