

災害への備えや地域の情報源に

かんなみ

安心情報メール

をこ活用ください

かんなみ安心情報メールは、登録いただいた人の携帯電話やスマートフォン、パソコンなどに、防災・防犯をはじめ、暮らしやイベントなど町のさまざまな情報をメールで送信するサービスです。

問合先／総務課（979・8102）



### 登録方法

※登録無料

右のQRコードを読み取り、サイトにアクセスし、「空メール」を送信してください。

QRコードの読み取りができない場合は、次のアドレスに空メールを送信してください。



t-kannami@sg-m.jp

#### ■登録前にご確認をお願いします

- 事前に t-kannami@sg-m.jp から送られるメールを許可する設定にしてください。
- URL、リンク付メール拒否を解除してください。
- メールの送受信などに必要な通信費は利用者の負担となります。通信費は携帯電話会社との契約によって異なります。

### 主な配信情報

受信したい情報を選べます



#### Jアラート

- 武力攻撃などの国民保護情報



#### 危機管理

- 避難勧告などの情報
- 避難所開設情報
- 交通規制情報（災害発生時）
- 火災情報
- 防犯情報
- その他の緊急情報



#### 気象・地震

- 気象警報
- 土砂災害警戒情報
- 地震情報



#### お知らせ

- イベント情報
- 納期限情報
- 交通規制情報（工事）
- 公共施設情報
- 選挙情報
- 議会情報



#### 健康・福祉・子育て

- 子育て交流センター情報
- 子ども、母子医療情報
- 児童手当情報
- 福祉情報
- 健康情報
- 幼稚園、保育園、留守家庭児童保育所情報



## 糖尿病合併症「糖尿病性腎症」を防ごう！

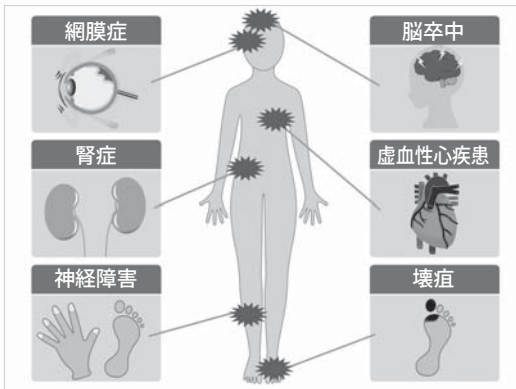
問合先／健康づくり課

(978・7100)

40歳以上の4人に1人と急増している糖尿病。糖尿病は、血液中の糖が多い状態（高血糖）になる病気で、インスリンの働きが悪くなることで起こります。インスリンは、すい臓で作られ、血糖値を下げる唯一のホルモンで、さまざまな食事に含まれる「糖」をエネルギーに変える働きをします。

インスリンが足りない場合やうまく働かない場合に、高血糖となり、血管が詰まったり破れたりすることにより糖尿病性腎症・糖尿病網膜症・糖尿病神経障害・心筋梗塞・脳梗塞など深刻な病気を引き起こします。

糖尿病性腎症は、腎臓の血管が詰まることで腎臓機能が働かなくなる病気です。進行すると人工透析が必要となります。



▲糖尿病が引き起こす深刻な病気の例

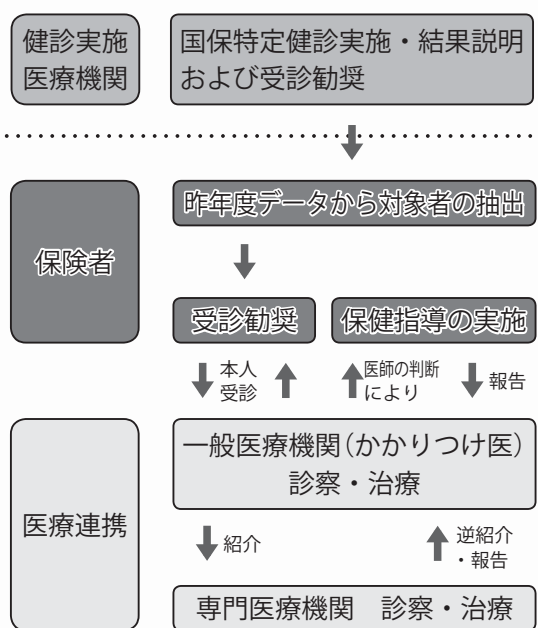
### 新規透析者のうち糖尿病が原因疾患の第1位を占めており、透析は腎臓移植を受けられない限り一生続き、血液透析は週に3回受けなければなりません。1回の透析時間も4時間ほどかかり透析が始まる前の生活を維持していくことは難しくなります。

糖尿病性腎症になり透析になるまでには数年〜数十年かかると言われています。だからこそ、血糖をコントロールして、病気の進行を防ぐことが重要です。健診の結果が「要受診」の人はそのまま放置しないで、医療機関を受診し、早期に治療していきましょう。

### 糖尿病性腎症重症化予防プログラム概要

田方医師会・伊豆市・伊豆の国市・函南町では今年度から糖尿病性腎症重症化予防プログラムを始めます。

#### 糖尿病性腎症重症化予防プログラムの流れ



定期健康栄養相談をご利用ください。

毎週金曜日 9時～11時（要予約）保健福祉センターで保健師、栄養士が健康に関する相談を受け付けています。

40歳〜74歳の国保加入者の特定健診データをもとに、医療機関にかかっていない人・治療を中断している人にはご自宅を訪問して受診をお勧めします。また、生活習慣の改善が必要な人には、医師だけでなく町の保健師・管理栄養士などが6か月間、生活習慣の改善をサポートします。ご希望の人はかかりつけの医師にご相談ください。