

## 糖尿病教室のご案内

当院では、糖尿病の患者様やご家族を対象に糖尿病教室を開いています。

糖尿病は生涯にわたって適正な治療を続けることによって、いろいろな合併症（網膜症、腎症、神経障害、動脈硬化など）を予防することができます。糖尿病があっても、健康な人と同様に活動的で充実した日常生活を送れるように病院スタッフがお手伝いをさせていただきます。

**日時**▶毎月第1金曜日 13時～14時

※祝日の場合は第2金曜日

※食事会の日は12時～13時

**場所**▶高島市民病院 本棟3階ラウンジ

**申込**▶受診時に看護師または栄養管理士までお伝えください。

## スケジュール

### 前期日程

- 5月10日(金) 糖尿病と運動について  
食品交換表について
- 6月7日(金) 糖尿病と薬について  
食品計量について
- 7月5日(金) 糖尿病の検査  
献立を立ててみよう
- 8月2日(金) 糖尿病の合併症について  
上手な塩分の減らし方について
- 9月6日(金) 日常生活の注意点・食事会

### 後期日程

- 10月4日(金) 糖尿病の治療について  
食事療法について
- 11月1日(金) 糖尿病と運動について  
食品交換表について
- 12月6日(金) 糖尿病と薬について  
食品計量について
- 1月10日(金) 糖尿病の検査  
献立を立ててみよう
- 2月7日(金) 糖尿病の合併症について  
上手な塩分の減らし方について
- 3月7日(金) 日常生活の注意点・食事会

☎高島市民病院 栄養管理センター

☎(36)0220(代)

# 受けましよう

# 「健康診査」「がん検診」

## 健康診査

5月から健康診査が始まります。対象となる方には、受診券・健診票を郵送します。受診券が届きましたらお近くの健診会場か医療機関で受診してください。

### 対象者

- 30歳～39歳の方で職場で健診の受診機会がない方
- 40歳～74歳で高島市国民健康保険の被保険者
- 75歳以上の後期高齢者医療制度の被保険者
- 30歳以上の生活保護法による被保護世帯の方

### 検査内容

身体計測、尿検査、血圧測定、問診、診察、血液検査

生活習慣病は日頃の生活習慣の積み重ねが原因で起こり、自覚症状がないまま進行します。血液検査等を受けることで、身体の変化に気づき、生活習慣を振り返る機会にしてください。



## がん検診

4月から医療機関での個別検診を実施していますが、5からは集団検診が始まります。

実施するがん検診は、大腸がん検診、胃がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診です。予約制です。日程、対象者等詳しくは「たかしま健康だより」をご覧ください。



## がん患者サロン 「ほっと湖西」 開催



滋賀県および高島市では、がん対策の一環として、市内のがん患者さんやその家族など同じ立場の人が不安や悩みを共有し、前向きに生活していくための支え合いの場として、がん患者・家族のサポートとともにサロンを開催いたします。

患者ご本人、ご家族であればどなたでも参加できます。ほっとひと息つける所・語り合う場としてご利用ください。

### 日時

- 5月14日、6月11日、7月9日、9月10日、10月8日、11月12日、12月10日、1月14日、3月11日
- いずれも火曜日
- 13時30分～15時30分

### 場所

高島市民病院

※平成25年3月までは「高島市働く女性の家」が会場でしたが、5月から高島市民病院に変更します。

☎高島保健所  
☎(22)2526

## 献血にご協力ください

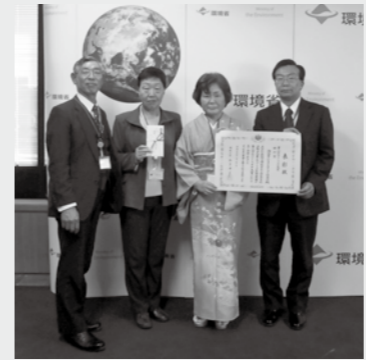
**5月24日(金) / 今津保健センター**

- 〈午前の部〉10時～12時
- 〈午後の部〉13時～15時

※200ml、400mlの全血献血です。予約不要  
対象:16歳～69歳(初めての方は64歳まで)

## ワイワイ倶楽部に エコツアー大賞特別賞

高島市食育ネットワークに登録されている「湖西夢ふるさとワイワイ倶楽部」が第8回エコツアー大賞の特別賞を受賞されました。竹林再生整備体験をエコツアープログラム化した「新竹取物語」をはじめ、地域の宿泊施設と連携した教育旅行や企業研修の受入れ、地域の観光施設や特産品販売施設等をツアー行程に組み込むなど、地域と連携したエコツアーの取り組みが地域活性化に寄与するモデルとして評価されました。



3月21日に、環境省で表彰式と取り組み発表が行われました。