

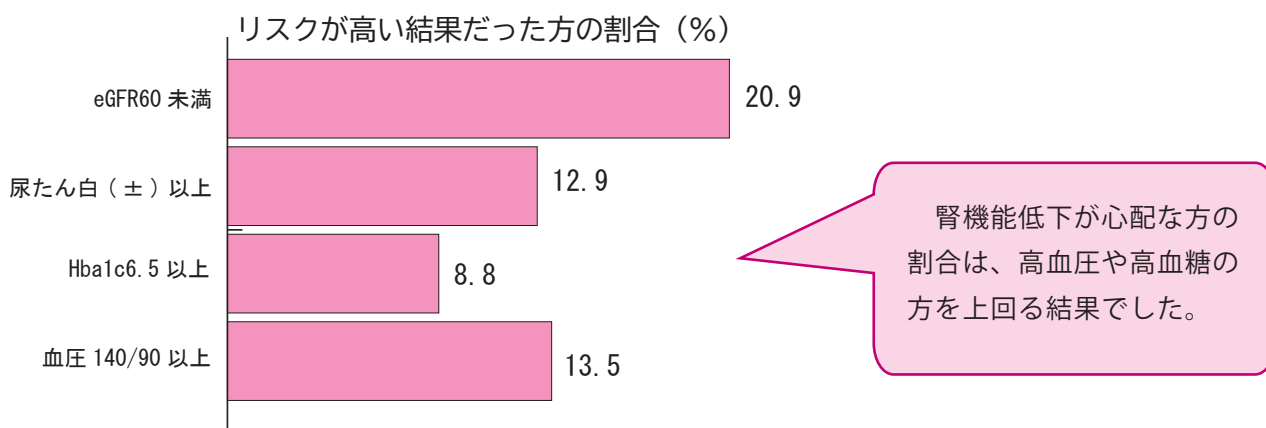
第2次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21****GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21**

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

今なら間に合います！重症化予防 ～糖尿病性腎症の予防と改善～

糖尿病性腎症とは、糖尿病により血糖が高い状態が続くなどが原因で腎臓の機能が低下する病気です。重症化すると腎不全を引き起こし人工透析が必要になります。

健診で、「血糖が高め」「糖尿病の疑いがある」という結果が出た時点で糖尿病性腎症のリスクが高まっています。また、健診では、eGFRという検査項目で、60未満を腎機能低下の目安としていますが、12月未までに町の健診と人間ドックを受診した方のうち約20%の方が60未満という結果でした。

**ご確認ください！** 該当の方には、健診結果に医療機関受診の おすすめを同封しています

同日検診や人間ドックの結果、糖尿病性腎症の心配がある方には、精密検査をお勧めしています。自己判断で結果を放置せずに、早めに医療機関を受診しましょう。

健診結果からわかる糖尿病性腎症のリスク

検査項目	eGFR	尿たん白	HbA1c
リスクの高い数値	60ml/分 /1.73 m ² 未満	(±) (+) (++)	6.5%以上

かかりつけ医へ健診結果の情報提供を行います

健診の結果から腎機能が低下している心配がある場合は、かかりつけ医に健診結果の情報を提供し、重症化予防のために役立てていただきます。該当する方には事前にお知らせいたします。

重症化を防ぐために腎臓を守る生活習慣を始めましょう！！**食生活**

- ・1日3食、腹八分目
- ・塩分を控えましょう
- ・野菜を最初に食べる
- ・週に2日は「休肝日」

運動習慣

- ・生活の中で意識して体を動かす
- ・ながら運動を実践
(例：テレビを見ながら足あげ等)

禁煙 ・喫煙習慣のある方は一刻も早く禁煙を

歯周疾患予防

- ・丁寧な歯磨き習慣
- ・定期的な歯科検診

歯周病は糖尿病の重症化を招く原因となります。



◎開館時間：午前9時～午後7時

◎休館日：3月10日(木)
24日(木)

◎白鷹町立図書館 ☎ 87-0217

《おすすめ図書》



『レストラン「ドイツ亭」』 アネッテ・ヘス著 森内薫訳 (河出書房新社)

戦後日本の骨格・体制は、大東亜戦争における中国大陸、朝鮮半島での日本軍侵略の事実・残虐行為などを一切検証することなく構築されてきた。対照的に戦後ドイツは、ナチスの犯した残虐な行為をアウシュヴィッツ裁判という形で自国の犯罪として国際社会に明らかにし、謝罪した。しかし真実は、アイヒマン裁判が始まるまでドイツ国民の大半がホロコーストの事実を知らなかったのだ。果たして自分の家族はそれに加担したのか。主人公エーファの苦悩とその家族の運命を描く。

橋本 淳一氏 (図書館協議会委員・白鷹町文化交流センター館長)

《郷土の本紹介》 『「ふるさと」作品集』 (尾西幸子：著)

《特集コーナー紹介》

ふるさと作品コーナー

白鷹町出身の方が近年出版された作品を紹介しています。鮎貝の歴史を辿った資料や長年研究してきた成果をまとめた資料、書き溜めていた短歌を一冊の歌集にしたものや写真集など、多彩な作品が展示されています。新しい発見や感動がありますよ！



図書館スタッフのお薦めコーナー



小学4年生からコーナー設置のリクエストがありました。小学中学年まで読める本を紹介しています。この機会に本をたくさん読んでね！

この本を参考にして作ってみましたコーナー

手芸や裁縫、クラフトなどの本を参考にして作った作品を展示しています。あなたの作品も図書館に展示させてください。



《第412回 おはなしの会》 日時：3月5日(土)午前10時～ 場所：白鷹町立図書館

《新着図書》 (掲載しているのは新着図書の一部です)

主な新着図書	著者	主な新着図書	著者
特許やぶりの女王	南原 詠	伝説の家政婦沸騰ワード10 レシピ 2	タサン 志麻
きりきり舞いのさようなら	諸田 玲子	おとなってこまっちゃう (YA)	ハビエル・マルピカ
愚かな薔薇	恩田 陸	ようかい村のようかいばあちゃん (児童書)	最上 一平
ひとりでカラカサさしてゆく	江國 香織	やあだ! (絵本)	マルリョケ・ハンリヒス
mRNA ワクチンの衝撃 コロナ制圧と医療の未来	ジョー・ミラー	クロバえ (絵本)	ふくだ いわお