



御柴灯 (長沢地内)

1 睦月

2023 January

2月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

日	月	火	水	木	金	土
1 先負 元日 ●地域安全の日	2 仏滅 振替休日	3 大安	4 赤口 ●年末年始休業終了 (舟形小・舟形中)	5 先勝 ●定期健康相談・母子手帳交付 ●3学期始業式(舟形中)	6 友引 小寒	7 先負
8 仏滅 ●町消防出初め式・安全祈願祭 (中央公民館・本町通り)	9 大安 成人の日	10 赤口 ●産後ママのストレッチ講座	11 先勝	12 友引 ●人間ドック	13 先負	14 仏滅

15 大安 ●地域安全の日	16 赤口 ●定期健康相談・母子手帳交付	17 先勝 土用	18 友引	19 先負	20 仏滅 大寒 ●2歳児歯科健診 【令和2年12月、令和3年1・2月生】 ●2歳6ヵ月児歯科健診 【令和2年6・7・8月生】	21 大安
22 先勝 ●第35回新春町民なわとび大会 (B&Gセンター)	23 友引	24 先負	25 仏滅 ふれあい総合相談所 弁護士相談(清流荘)	26 大安 ●絵本と遊ぼう赤ちゃん広場講座 【令和4年6・7・8・9月生】	27 赤口 ●小学校スキー記録会(舟形小)	28 先勝
29 友引	30 先負	31 仏滅	1	2	3	4

糖尿病を防ぐ生活習慣～早めの血糖コントロールがカギ～

糖尿病の初期は、自覚症状がほとんどなく、気づいたときには、かなり進行していることが少なくありません。糖尿病は全身の血管に影響を与える病気で、高血糖状態が5～10年くらい続くと、3大合併症のリスクが高まります。

＜糖尿病の3大合併症＞

糖尿病神経障害

手足のしびれや痛み。感覚麻痺で処置が遅れて壊疽(えそ)になり、下肢を切断することも。

糖尿病網膜症

目の毛細血管に閉塞や眼底出血などを起こす。進行すると失明の恐れもある。

糖尿病腎症

腎機能が低下。腎不全になると人工透析が必要になることもある。

あなたの生活をcheck!!

- 野菜はあまり食べない。
- 朝食抜きだが、昼、夜はたくさん食べる。
- 空腹でなくても何か食べている。
- おやつを毎日欠かさない。
- 甘い飲み物やお菓子をよく口にする。
- 車移動が多く、あまり歩かない。
- フロア移動はエレベーターやエスカレーター。
- 運動はほとんどしない。
- 毎日、お酒を飲む。
- 飲酒後はラーメンや甘いデザートをよく食べる。
- ささいなことでイライラする。
- たばこを吸っている。

チェック項目が多いほど、要注意です。血糖値が「やや高め」のうちに気づき、生活習慣の改善ができるかどうか、糖尿病予防のカギといえます。今すぐ生活習慣を見直して、血糖コントロールに取り組みましょう。

今月の納期

- ◆国民健康保険税第4期
- ◆介護保険料第7期
- ◆後期高齢者医療保険料第4期
..... 1月31日(火)

若あゆ温泉休館日

1月16日(月)・17日(火)・18日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

1月11日(水)

