

### 11月14日は世界糖尿病デー (World Diabetes Day) 11月11日～17日は全国糖尿病週間

## お元気ですか? 保健師です



糖尿病とは、インスリンというホルモンの不足や作用の低下が原因で、血糖値の上昇を抑える働きが低下し、高血糖が続く病気です。高血糖が慢性的に続いていても、自覚症状は現れません。しかし、そのままにすると、3大合併症(糖尿病性腎症・糖尿病性網膜症・糖尿病性神経障害)や、心筋梗塞などの大きな病気につながります。

そのため、生活習慣の改善によって糖尿病を発症する手前で防ぐ1次予防、たとえ発症したとしても血糖値を良好にコントロールして健康に生活する2次予防、さらに合併症の発症をくい止める3次予防がいずれも重要になってきます。

#### 生活習慣を改善し、発症・重症化を予防しましょう

##### ●食生活を整えよう

- ・欠食や食べ過ぎに気をつける
- ・ゆっくりよく噛んで、腹八分目を意識する

- ・野菜、海藻類、きのこ類から食べる
- ・単品メニューよりも定食を選ぶ

##### ●からだを動かしましょう

- 無理せず楽しんで続けられることから始めよう
- ・歩ける距離は意識的に歩く
- ・休日は掃除や庭仕事などを積極的に行なう
- ・できるだけ階段を利用する

##### ●心身の休養をしっかりとりましょう

- ・睡眠をしっかりとる(成人は1日6時間以上が目安)
- ・ストレスを解消する
- ・つらい時は無理せず周りの人や専門家に相談する

#### 年に1回、自分の状態を確認

のどが乾きやすい、疲れやすいなど自覚症状が現れた時点で、すでに合併症の直前です。悪化する前に気付くには、ヘモグロビンA1cや血糖値などの血液検査の数値により現状を知ることが大切です。年に1回、必ず健康診断を受けましょう。

このページでは神栖市の様々な情報をご案内します

# かみすナビ



## 暮らし

### オレンジカフェかみす

TEL 0299-91-1701  
● 園長寿介護課

認知症の方やご家族の方、お茶を飲みながらゆっくりお話ししませんか。認知症に関するご相談がある方は個別相談も受け付けます。認知症に関心のある地域住民の方もぜひお越しください。  
日時 11月26日(火) 午後1時30分～3時30分  
場所 保健・福祉会館  
定員 15人(予約先着順)

### 中央労働金庫ATM設置

園中央労働金庫 鹿嶋支店  
TEL 0299-83-1740

神栖市役所本庁舎敷地内にある常陽銀行ATMの脇に、中央労働金庫ATMを新たに設置します。  
営業開始予定日 11月1日(金)

### 『わたしの主張』発表大会

園文化スポーツ課  
TEL 0299-77-7495

市内の児童・生徒が、社会に向けての希望や提案、家族や友達との関わり、人権などについて考えたことを作文にして発表します。未来を担う子どもたちの思いを聴きに、ぜひお越しください。

日時 11月23日(土・祝) 午前9時30分～午後0時30分(受付午前9時～)

場所 矢田部公民館  
発表者 事前審査により選ばれた小・中学生、高校生 18人

### 中古スマホを買うときの注意点 ～ネットワーク利用制限について～

#### ネットワーク利用制限がかかると利用できない機能

- 音声通話
  - 通信事業者の回線を利用したインターネット
  - データ通信を利用するアプリの利用やダウンロード
- ※新しいSIMカードを挿入してもこれらは利用できません

中古スマホなどを購入する場合は、ネットワーク利用制限がかかっていないかよく確認しましょう。ネットワーク利用制限対象かどうかは、携帯電話機などの販売元である通信事業者の専用サイトから端末の識別番号(IMEI)を入力すると確認できます。

困ったときには、お早めにご相談を！

### 消費生活センター

TEL 0299-90-1166(相談専用)

月～金曜日(午前9時～正午、午後1時～5時)

## 消費生活センター 通信



#### ネットワーク利用制限とは

不正契約・不正取得されたスマホやデータ通信端末などが、犯罪などに利用されることを防止するために、一定の条件に該当する携帯電話機などにおいて、通信事業者が通信サービスの利用を制限すること

#### 事例

オークションサイトで購入したスマホにネットワーク利用制限がかかっていて利用できない。

#### ネットワーク利用制限がかかる原因

- 窃盗(盗難)や詐欺などの犯罪行為で不正に取得された
- 申込書の記入内容に虚偽が含まれている
- 代金債務(分割払いの支払いなど)の履行がなされていない
- 配送交換のサービスで回収の対象となった など

### 犯罪被害者週間

11月25日(月)～12月1日(日)

TEL 0299-90-0110  
園神栖警察署

犯罪被害は、いつ誰に起こるか分かりません。万が一被害に遭われた際は、警察の相談窓口や最寄りの警察署、いばらき被害者支援センターなどにご相談ください。

#### 警察相談専用電話

TEL 029-301-9110

(または#9110)

日時 11月～金曜日(祝日・年末年始除く) 午前9時～午後5時

いばらき被害者支援センター

TEL 029-232-2736

日時 11月～金曜日(祝日・年末年始除く) 午前10時～午後4時

※秘密厳守、相談・支援は無料  
性暴力被害者サポートネットワーク  
茨城

TEL 029-350-2001

日時 11月～金曜日(祝日・年末年始除く) 午前9時～午後5時

※秘密厳守、相談・支援は無料。女性相談員が対応