



糖尿病を防ぐ！HbA1cとは？

ヘモグロビンエーワンシー

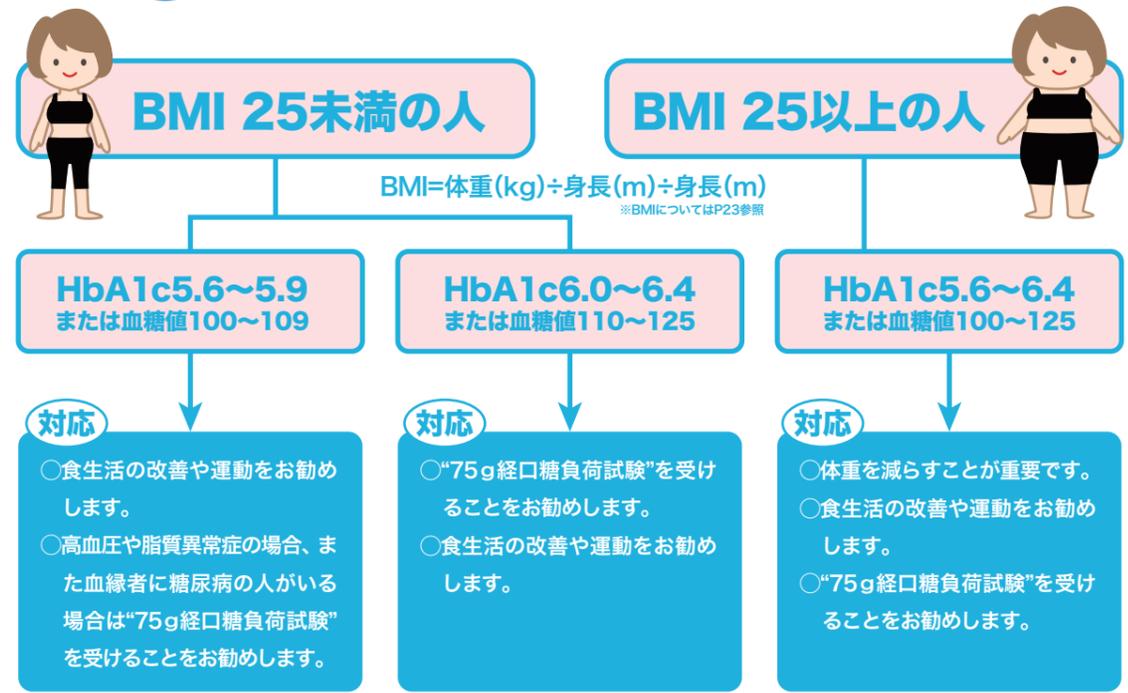
HbA1cは、自分自身の血糖状態を知る上で、非常に重要な数値の一つで、直近1〜2か月の血糖値の状態を表します。HbA1cの値は、**5.5以下が基準値**です。値が**6.5以上**の人は糖尿病が強く疑われるため、**医療機関への相談が必要**です。また、値が、5.6〜6.4の人も注意が必要。体質などの確認や、糖負荷試験を行うことで、数値には出ないけれど、糖尿病の可能性が高い「隠れ糖尿病」を見つけることができます。糖尿病予防は、早めの対策が大切です。あなたのHbA1cの値を確認して、予防しましょう。



宮崎市長 戸数正

私も、健康のため、野菜多めの食事や適度な運動を心掛けています！

さあ！健康診断結果をあらためてチェック！
HbA1cが5.6~6.4の人でも、早期対応を!!
 ※HbA1cの検査結果がない人は、血糖値でも確認できます。



※75g経口糖負荷試験とは…医療機関で、早朝空腹時に75g相当のブドウ糖が入った甘い飲料を一気に飲み、飲む前、30分後、1時間後、2時間後の血糖値を調べます。

各保健センターで健康相談を受け付けています。また、特定保健指導も行いますので、ぜひ活用してください。

- 市保健所・中央保健センター ☎29-5281
- 総合福祉保健センター ☎52-1506
- 高岡福祉保健センター「穆園館」 ☎82-5294
- 佐土原保健センター ☎73-1115
- 田野保健センター ☎86-0117
- 清武保健センター ☎85-1144

後期高齢者医療制度加入のご案内

一定の障がいのある65歳から74歳までの人は、宮崎県後期高齢者医療広域連合の認定を受けることで、後期高齢者医療制度に加入できます。
 ※下記に該当する人は、申請をして認定を受けると、医療費負担割合や保険料が低くなる場合があります。



- 対象/ 次のいずれかに該当する65歳から74歳までの人。
 - ・身体障がい者手帳【1〜3級および4級の一部(手帳の等級が併給の場合は該当しない場合があります)】
 - ・精神障がい保健福祉手帳【1・2級】、療育手帳Aのいずれかを持っている人。または障がい年金【1・2級】を受給している人。
- 持参するもの/ 障がいの程度を証明する手帳など(身体障がい者手帳・精神障がい者保健福祉手帳・療育手帳・年金証書のいずれか)および健康保険被保険者証。
 ※代理人が申請する場合は、代理人の身分証明書(公的機関が発行した顔写真付きのもの)が必要です。
- 申請先/ 国保年金課または総合支所市民福祉課へ。
 [問] 国保年金課 ☎21-1745

みやざき健康ふくしまつり2015

健康意識の向上などを目的に、福祉体験コーナーやグルメコーナー、消防団音楽隊によるステージショーなどを行います。

■日時/ 11月3日(火・祝日)10時~15時(少雨決行)
 ■場所/ フローランテ宮崎 ■料金/ 入場無料
 [問] 同まつり実行委員会事務局(市社会福祉協議会内) ☎52-5131

2015さどわら健康ふくしまつり

健康相談や福祉体験を始め、ステージイベントや卓球バレー、手話などの体験コーナー、食品の販売を行います。

■日時/ 10月25日(日)9時~15時
 ■場所/ 佐土原地域福祉センター
 [問] 佐土原・市民福祉課(☎73-1113)または市社会福祉協議会佐土原支所(☎36-2020)

こころに関する講話や相談対応を行います

- ①精神科医による「こころの健康相談」
 こころの健康に関する悩みや問題を抱える本人・家族を対象に精神科医が相談に応じます。
 ※既に精神科通院されている人は、主治医にご相談ください。
 - ②統合失調症家族教室
 統合失調症の理解を深めるために、精神科医師による講話を行います。また、家族同士の分かち合いの時間も設けています。
- 日時/ ①10月22日(木)13時30分~14時20分、14時30分~15時20分、15時30分~16時20分
 ②11月11日(水)13時30分~16時
 ■場所/ 市保健所・中央保健センター
 ■対象/ 市内在住の人
 ■申し込み/ 電話で、前日までに健康支援課へ。
 [問] 健康支援課 ☎29-5286

成年後見制度と相続税に関する無料相談会

成年後見制度や相続税・贈与税などについて、税理士が無料で相談(1人30分程度)に応じます。事前予約は不要です。

■日時/ 10月24日(土)10時~16時
 ■場所/ 宮日会館1階
 ■対象/ 市内在住の人
 [問] 南九州税理士会宮崎県連合会(☎28-2578)または長寿支援課(☎21-1773)

ヘルシークッキング教室

高血圧予防の講話、調理実習、試食を行います。

■日時/ 10月23日(金)10時~12時30分(受け付けは9時45分から)
 ■場所/ 田野保健センター
 ■対象/ 20歳以上の市内在住の人
 ■定員/ 30人(多いときは抽選)
 ■料金/ 500円
 ■持参するもの/ エプロン、三角巾、筆記用具
 ■申し込み/ 電話で、開催日の2週間前までに健康支援課へ。
 [問] 健康支援課 ☎29-5286

サービス付き高齢者向け住宅 **入居者募集中**

60歳以上の方または要支援・要介護認定を受けている方及びその同居者が御入居頂けます。

家賃 41,000円/月の場合 ※生活支援基本サービスと食事サービスご利用の場合のお支払い例です。
お支払い例 115,160円/月

25㎡以上! ゆとりある住空間で自分らしい生活を楽しめます。

宮崎市役所近く(徒歩6分) サービス付き高齢者向け住宅 **オアシスケア宮崎**

買い物、通院に便利な好立地 選べる生活支援・食事サービス 緊急時対応サービス

資料請求お申込み **0985-78-0836**
 宮崎市末広1丁目4番35号 **オアシスケア** 検索

※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。

相談窓口

こころの悩み	自殺予防こころのダイヤル 【相談日時】月・水・金・日 20:00~23:00 [問]宮崎自殺防止センター ☎77-9090
人間関係	流産、死産、病気などで子どもを亡くされた人の相談(グリーフケアはあと) [問]当事者の会 ☎080-8589-3216 【相談日時】月~金 9:00~17:00 メンタルサポートの専門職 ☎080-8589-3215 【相談日時】木 9:30~15:30
虐待など	臨床心理士による生き方・こころの相談(要予約) 【相談日時】11/4(水)14:00~16:00 [問]予約専用電話(地域コミュニティ課内) ☎42-8830

【相談日時】月~金 8:30~17:15(祝・休日、年末年始を除く)
 [問]児童虐待の相談…子育て支援課 家庭児童相談室 ☎21-1766
 高齢者虐待の相談…長寿支援課(☎21-1773)または各地域包括支援センター
 障がい者虐待の相談…障がい福祉課(☎21-1772)または市障がい者総合サポートセンター(☎63-2688)

市では、左記の相談以外にも、弁護士による法律相談などさまざまな相談を受け付けています。詳しくは市のホームページからも確認できます。