

# 能代ふれあいプラザ・サンピノ祭!!

〜世代を超えた交流を行いみんなで楽しませるか〜

問合せ 能代ふれあいプラザ・サンピノ ☎89-5530

日時：8月20日(土) 午前10時30分〜午後5時30分

## ○エントランスホール

開会セレモニー 午前10時30分〜  
よさこいソーラン  
親子ふれあいコーナー(七夕ばやし)  
福祉バザー 午前11時〜  
お茶席 午前11時〜  
紙ヒコーキづくり・紙ヒコーキ大会  
午後1時〜  
フラダンス 午後3時〜  
能代第一中学校吹奏楽演奏会  
午後3時45分〜

## ○高齢者友愛センター

介護・健康相談

レクリエーションダンス・ゲーム

午前9時〜

ゆうあい健康教室 午後1時〜

## ○集會交流室

伝統文化こども生け花教室

午前9時〜

※申込必要 先着40人 材料費は1人320円

絵手紙教室 午後1時〜

※申込必要 材料費はかかりません

## ○ふれあいデイサービスセンター

歌謡・舞踊訪問ボランティア

午前11時〜

## ○ボランティアセンター

高齢者疑似体験・車イス体験など

午前11時〜 午後1時30分〜

## ○ラウンジ

能代市障害者支援事業(ピアカウンセリング)

午前11時〜

## ○正面出入口両側

屋台広場(フラッペ、金魚すくい、わたがしなど) 午前11時〜

## ○第一保育所・子育て支援センター

おばけ屋敷 午後4時30分〜

## ○食べ物コーナー

(鶴形そば・おにぎり) 午前11時〜



# 糖尿病の発症と悪化を防ぎましょう

防ぎましょう

〈糖尿病治療の1例 診療費〉

それぞれ病態別の治療にかかった年間の診療費は次のようになります。

病 態	年 間 診 療 費
境 界 型 経 過 観 察	21,600円 (診察・検査)
糖 尿 病 経 過 観 察 内 服 治 療 インスリン治療	64,800円 ( " )
	143,400円 (診察・検査・薬)
	394,320円 (診察・検査・薬)
〈合併症発症〉 糖尿病性腎症	人工透析 〈外来通院13日/月〉 5,395,920円 (診察・検査・薬)
	〈入院31日間/月〉 8,816,880円 ( " )

重症化

生活習慣を見直すとともに、健診を受けて自分の血糖値を把握しましょう。

糖尿病とは、食べ物の糖質がエネルギー源として使われずに血液中に残り、血糖が高い状態が常になっている状態です。この状態が長く続くと血管が弱ったり、全身に合併症を引き起こします。糖尿病は初期症状はほとんどありませんが早期の生活改善や定期的な検査が大切です。

○境界型の人：血糖値が高めで危険予備軍、発病予防をすることが大事

○糖尿病の人：生活習慣改善と治療によるコントロール、合併症予防が大事

## 「高齢者健康づくり普及員」を募集します!

県では高齢者の健康づくりの一環として、「高齢者健康づくり普及員」を募集しています。誰でも簡単に取り組める健康体操(秋田ドンパン体操)や高齢者の健康づくり・介護予防に関する知識を広めていくことを目標にしています。今後、生涯現役で健康に過ごせる人を増やすために、各地区の集まりや健康教室を通して、気軽に取り組める健康体操などを市民のみなさんに伝え、健康づくりにつなげていく予定です。

興味のある人は、健康増進係まで問い合わせください。

問合せ 健康増進係 ☎89-2159