



健康にしお21推進
マスコットキャラクター

健康通信

2人に1人が糖尿病予備群！

～糖尿病は自覚症状なし、放置していませんか？～



糖尿病の合併症

- し** 神経症状
手足のしびれ
こむら返り
- め** 目の症状
網膜症→失明
- じ** 腎臓の症状
腎症→透析



- え** 壊疽
足が腐る
- の** 脳卒中
- き** 虚血性心疾患
狭心症、心筋梗塞



●糖尿病の合併症「しめじ」と「えのき」に用心

糖尿病は、放っておくと合併症を起こす、大変危険な病気です。26年度に西尾市で健康診断を受けた約2万人のうち、糖尿病または糖尿病予備群の方が約1万人、糖尿病の疑いがあるにもかかわらず、放置している方が約600人いました。

教室のご案内

- 血糖値改善クラス（9月コース、12月コース）
糖尿病予備群の方を対象に、食事や運動などについて学びます。
 - 運動ダイエットクラス（8月～12月の毎月開催）
肥満改善のための運動を実施し、ダイエットをサポートします。
- ※詳しくは広報にしおでお知らせします。

●糖尿病を予防・改善するためのポイント

- ① 肥満を予防しましょう
- ② 生活の中だからだを動かしましょう
- ③ 食べ過ぎないようにしましょう

食事はずまず野菜・海藻から食べるようにし、よくかんでゆっくり食べましょう。④ 毎年健康診断を受診し、血糖値が高いと言われたら、必ず医療機関を受診しましょう

問 西尾市保健センター（☎57・0661）

市民病院 Q & A



Q MERSとは、どのような病気ですか？
予防法はありますか？

感染対策管理室長 稲垣薫



A MERS（中東呼吸器症候群・マーズ）は、マーズコロナウイルスによるウイルス感染症です。現在、ワクチンや治療薬がないため、予防が大切な感染症です。この感染症は、2012年に中東地域などで流行し始めましたが、現在は韓国や中国でも感染者が出ています。日本とMERS発生源の韓国の間を、毎日1万4千人が行き来しています。検疫所で水際対策がされていますが、日本でもMERS感染者が出る可能性があります。MERSはインフルエンザと同じように、飛沫やウイルスの付いた手との接触で感染します。せきが出るときはマスクを着用し、他の人と共用する所を触れたときは手洗いをすることで、ウイルスを取り除くことができます。手洗い（せっけんやアルコール消毒）は感染防止に一番重要なことです。そして、日本での感染を防ぐために、MERSの発生源に渡航された方で、14日以内に発熱やせきなどの症状が現れた方は、市民病院を含む一般の医療機関には絶対に受診せず、まず、西尾保健所（☎56・5241）に電話し、指示に従ってください。



問 市民病院感染対策管理室（☎56・3171）

図書館ナビ

Library Navi

おすすめの新刊

[よりぬき]あたらしいあたりまえ。
著…松浦弥太郎/
PHPエディターズ・グループ

人生の地図は、常に一定ではありません。人とのつながり方、モノとのつきあい方、具体的な考え方など、エッセイスト・松浦弥太郎が自身の経験から見つけた、毎日を丁寧に生きる秘訣とルールを紹介します。



8月の映写会

館名	対象	日時	タイトル
西尾市立図書館	小学生以下	8日(土) 午前10時30分	トムとジェリー9
	中学生以上	8日(土) 午後2時	ペーパームーン
一色学びの館	中学生以上	22日(土) 午前10時	ぼくの防空壕
	小学生以下	22日(土) 午後2時	化けくらべ
吉良図書館	小学生以下	15日(土) 午後1時30分	にじいろのさかな ゆうじょう編
	中学生以上	15日(土) 午後2時30分	千の風になって
幡豆図書館	小学生以下	1日(土) 午前11時	なごになったお母さん
	中学生以上	1日(土) 午後2時	紙屋悦子の青春

8月の
休館日

全館共通 3日(月)・10日(月)・17日(月)・24日(月)・31日(月)
各館 西尾市立図書館 (☎56・6200) …なし
一色学びの館 (☎72・3880) …なし
吉良図書館 (☎32・3400) …なし
幡豆図書館 (☎62・6588) …なし

8月のおはなし会

団体名など	対象	日時
▼西尾市立図書館		
おはなしの会きらら	園児・小学生	1日(土) 午前11時
おはなしドキドキ	0～4歳児	11日(火)・25日(火) 午前10時30分
水曜おはなし会	どなたでも	毎週水曜日 午後3時30分
よちよちさんのおはなし会	0～2歳児	13日(木)・27日(木) 午後3時30分
ピョピョおはなし会	0～3歳児	7日(金)・21日(金) 午前10時30分
鶴城中学ボランティアズ	園児・小学生	15日(土) 午後3時
▼一色学びの館		
土曜日のおはなし会	園児・小学生	1日(土)・8日(土) 午前10時30分 15日(土) 午後3時
めそっこランド	2～3歳児	13日(木) 午前11時
ラッコランド	0～1歳児	20日(木) 午前11時
▼吉良図書館		
おはなしキラキラ	0～4歳児	5日(水)・19日(水) 午前10時30分
ひよこランド	2～4歳児	12日(水)・26日(水) 午前10時30分
よみかかせ会	園児・小学生	2日(日) 午前10時30分
土曜お話し会	園児・小学生	8日(土) 午前10時30分
おはなしくるりん	園児・小学生	19日(水) 午後4時30分
▼幡豆図書館		
幡豆よみかかせの会	園児・小学生	9日(日)・23日(日) 午前10時30分
いちごおはなし会	0～1歳児	25日(火) 午前10時45分
おはなしぴょーん	2～3歳児	4日(火) 午前10時
はずっこおはなし会	園児以上	15日(土) 午前11時

児童館だより 8月

内容	対象	日時など
▼中央児童館 (☎57・5661)		
ちびっこ集まれ	0歳	6日(木)…ふれあい遊び 午前11時～11時30分
	0～3歳	13日(木)…身体測定、手形など 20日(木)…リズム遊び 午前11時～11時30分
おもしろ遊び	小学生	8日(土)…カローリング 午後2時～2時30分
チャレンジ	小学生	毎週火～金曜日 午後4時～4時30分
鶴城丘高等学校音楽会	どなたでも	8月4日(火) 午後2時～3時
▼一色児童センター (☎74・2800)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	5日(水)・12日(水)・19日(水)…水遊び 26日(水)…手作りおもちゃ 午前10時30分～11時
竹細工に挑戦	年少～小学生	8日(土) 午後2時～3時※要予約
スライム作り	年少～小学生	9日(日) 午前10時30分～11時30分
カンタワーで遊ぼう	年少～小学生	15日(土) 午後2時～3時
誕生会	0～3歳	27日(木) 午前11時～11時15分※要予約
身体測定	0～3歳	毎週木曜日 午前10時～正午

- 就学前のお子さんが参加する場合は、保護者同伴でお越しください。
- 詳細は各施設に、直接お問い合わせください。
- 児童館全般については、子育て支援課こども福祉担当 (☎65・2108)へ。

内容	対象	日時など
▼吉良児童館 (☎32・1191)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	7日(金)…リトミック 14日(金)…パクパク人形作り 21日(金)…親子体操 28日(金)…お話し 午前10時30分～11時
	生後3か月～ハイハイ	5日(水)・19日(水)…ベビー ほっとタイム 午前10時30分～10時45分
夏祭り	1歳～小学生	22日(土) 午後1時～3時
ゲームで遊ぼう	年少～小学生	11日(火) 午後2時～3時
ペイント遊び	小学生	3日(月) 午後2時～3時
▼幡豆児童館 (☎63・0131)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	5日(水)・19日(水)…リズム遊び 12日(水)…絵本、手遊び 26日(水)…とぶおもちゃ 午前10時30分～11時
手形をとろう	0～3歳	13日(木) 午前10時30分～11時
夏祭り	どなたでも	4日(火) 午前10時30分～11時30分※定員50人。要予約
プラ板キーホルダー作り	年少～小学生	9日(日) 午後2時～3時