

11/14 世界糖尿病デー、11/9～11/15 全国糖尿病週間

11月14日は「世界糖尿病デー」です。「世界糖尿病デー」は、全世界で糖尿病抑制に向けたキャンペーンの推進をする日です。
生活習慣病の代表格として名前が上がる糖尿病は、日々の生活習慣を変えることで予防できる病気でもあります。糖尿病について正しい知識を身につけるとともに、自身の生活習慣を見直してみませんか？

糖尿病予防リーフレット配布中！

★糖尿病簡単チェックや予防のための生活習慣について、詳しく解説しています。



キャンペーンのシンボルマーク「ブルーサークル」は、国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」をデザインしています。

11/8～11/14 歯・口腔の健康づくり推進週間

11月8日～11月14日は「歯・口腔の健康づくり推進週間」です。
歯を失う最も大きな原因となる歯周病。その歯周病が口腔内だけでなく、全身に悪影響を及ぼす可能性があることがわかっています。歯・口腔内と、からだ全体の健康状態の関係について展示をしています。



近年注目されています！ 予防歯科

歯の痛みや腫れ、出血などをきっかけに、歯医者を受診する方が多いと思いますが、最近では歯のトラブルが起きないように定期的に歯科を受診し、健康な状態をキープする「予防歯科」への意識が高まっています。
自分で行う「セルフケア」だけでなく、歯科の専門家による「プロフェッショナルケア」の両方で、歯の健康だけでなく全身の健康維持を目指しましょう。

歯の健康についてはこちらから↓↓
日本歯科医師会 <https://www.jda.or.jp/>



アルコール関連問題啓発週間

お酒は私たちの生活に豊かさと潤いを与えるものである一方、不適切な飲酒はアルコール健康障害の原因となります。
アルコールは血液を通じて全身を巡り、全身の臓器に影響を与えるため、飲み過ぎた場合には、いろいろな臓器に病気が起こる可能性があります。アルコールのリスクを理解した上で、自分に合った飲酒量（純アルコール量）を決めて、健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です。

