

# 今月の西部包括・保健師だよ!



★ 11月14日は世界糖尿病デー ★

～富士宮市に多い糖尿病。今は大丈夫でも、あなたも将来は糖尿病かも?!～

富士宮市は、糖尿病で治療している人が県内でも多いことは、すでにご存知の人も多いと思います。糖尿病は、血管や内臓が傷つく病気。——でもすぐに症状が出るわけじゃない。高血糖が続くことで、血管や内臓がじわじわ傷ついて、気づいたときには脳梗塞や心筋梗塞、透析が必要になることもあるのです。



健康管理は、森の手入れと同じ。見た目は緑で元気そうな森でも、下草が伸びすぎたり、病気の木が増えたりすると、やがて森全体が弱ってしまう…。一朝一夕ではつくれません。だから、定期的な手入れ＝健康診断や生活習慣の見直しが大切なんです🌲



- ★ 年1回は健診を受けて自分の数値を確認しておきましょう
  - ★ 元気なうちに健康的な生活習慣を身に付けておきましょう
- 病気になってから習慣を変えるのは意外と難しいもの。「今は何も症状が無いから大丈夫」より、「何もないうちから気をつけて、ずっと元気に」。11月14日の「世界糖尿病デー」は予防を始めるきっかけにぴったり📅  
森を守るように、自分の体も少しずつ手入れしていこう!

## 今月の脳トレ

### 富士宮市クイズ

令和7年

- ① 富士宮市の人口は  
A 約 155,000 人      B 約 126,000 人      C 約 102,000 人
- ② 65 歳以上の人口は  
A 約 20,000 人      B 約 40,000 人      C 約 60,000 人
- ③ 0 歳児の人数は  
A 約 530 人      B 約 1030 人      C 約 1530 人
- ④ 認知症カフェの数  
A 13 か所      B 26 か所      C 39 か所
- ⑤ 認知症高齢者の割合  
A 約 9 人に 1 人      B 約 22 人に 1 人      C 約 37 人に 1 人
- ⑥ 寄合処の数  
A 約 58 か所      B 約 79 か所      C 約 130 か所
- ⑦ 特別養護老人ホームの数(地域密着型含む)  
A 5 か所      B 11 か所      C 約 30 か所
- ⑧ グループホームの数  
A 8 か所      B 13 か所      C 20 か所

