

## 11月14日は世界糖尿病デー

〈問い合わせ〉健康長寿課健康推進係 TEL 25-2115

### 「世界で6秒に1人の命を奪う糖尿病」

今や、世界で4億6300万人の人々が糖尿病を患っています。一般的に死に至る病気との認識は薄いですが、年間実に500万人以上が糖尿病の引き起こす合併症などが原因で死亡しています。

これは世界のどこかで、6秒に1人が命を奪われている計算となり、AIDS（エイズ）による死者に並ぶ数字です。



そんな糖尿病は、  
「生活習慣病」の代表疾患です！  
「生活習慣病」予防に特化した  
「特定健診」を受けませんか？

直方市の国保加入者は、受診券を利用することで  
通常約~~9,900円~~の健診が**500円**で受けられます。

以下のような内容の健康診断を行います♪



診察



身体計測



血圧測定



心電図



尿検査



血液検査

各種「がん検診」はどなたでも市の補助でお安く受けられます♪  
詳しくは、直方市健康推進係（☎25-2115）へお電話か、  
右記のQRコードでご確認ください。





直方市

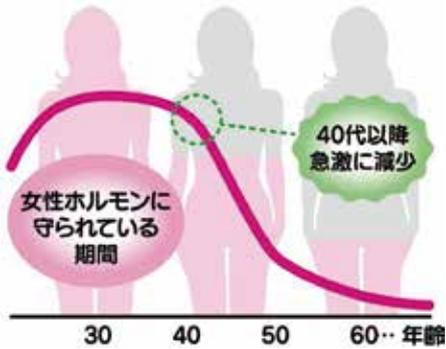


Otsuka

直方市と大塚製薬は包括連携協を締結し、女性の健康課題解決に向けた取り組みを推進しています。ヘルスリテラシー向上のため、健康に対する意識・知識・行動についての情報をお届けします。

## 女性ホルモンが減少する「更年期」について備えましょう

エストロゲン(女性ホルモン)量の変化



出典 麻生ら、インフォームドコンセントのための図解シリーズ ホルモン補充療法,2012改変

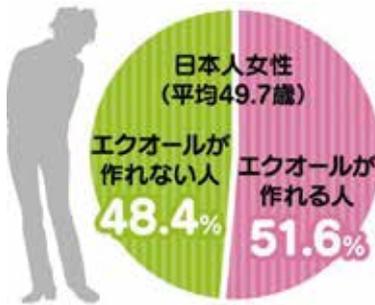
様々な変化がおきる更年期

更年期とは閉経の前後5年の10年間のことを指し、一般的には40代と50代の間に迎えます。この時期は女性ホルモンであるエストロゲンが急激に減少することで心身に多種多様な症状が現れることがあります。

症状の種類や程度には個人差もありますが、日常生活に支障がでるような方もおられますし、また、女性ホルモンが減少することで生活習慣病、骨粗鬆症、認知症といった疾患のリスクがあがることわかっていきます。

ホルモン補充療法や漢方療法など、お薬を使った治療法もあるため、気になる方は婦人科を受診することをおすすめします。

## 注目されている成分「エクオール」をご存じですか？



出典 日本女性医学学会誌,20,2,313-332,2012 更年期と加齢のヘルスケア,7,1,26-31,2008 一部改変

セルフレケアで利用されているエクオール

エクオールとは大豆の中の大豆イソフラボンから腸内細菌によって作られる成分です。このエクオールは女性ホルモンであるエストロゲンと似たような働きをすることがわかっています。ただし、このエクオールを自らの腸内環境で作れる方は約2人に1人とされています。特に若い世代はその割合が低くなると言われています。

エクオールのサプリメントが市販されているので、セルフレケアとしてサプリメントを活用するのもおすすめです。

## 女性の健康について、もっと詳しく知りたい

ライフステージによって変化し続ける



Otsuka 大塚製薬

## 女性の健康と美容に関する情報サイトをご紹介します

全ての女性が健康的に美しく、自信をもって年齢を重ねていくために。

大塚製薬の運営するサイトは、医師監修の情報とわかりやすい解説で女性をサポートします。



更年期・女性の健康に関する情報サイト

### 【更年期ラボ】

#### コンテンツ紹介

- 更年期の症状・対策
- 女性の健康について相談できる施設検索
- セルフレチェック
- 更年期お役立ちニュースなど

更年期ラボ

検索 🔍

<https://ko-nenkilab.jp/>

※スマートフォンでもご覧いただけます。



問い合わせ 直方市健康企画係 TEL:0949-25-2275