

**11/14 世界糖尿病デー、11/11~11/17 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！**

★糖尿病簡易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。



world diabetes day

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/>

**予防歯科で歯・口の健康づくりを実践しよう！**



## 11/10～11/16 アルコール関連問題啓発週間

アルコールに関係した問題のすべては、「アルコール関連問題」と呼ばれています。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。飲酒による影響には個人差があり、例えば年齢、性別、体質等の違いによって、それぞれ受ける影響が異なります。

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。



### 純アルコール量とアルコール分解時間を把握するツール アルコールウォッチ

厚生労働省が純アルコール量とアルコール分解時間を把握するためのツールを提供しています。自分に合った飲酒量を把握する時に活用しましょう。

<https://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwacht/>

## 11/1～11/30 オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン

令和6年度の標語 **189 (いちはやく) 気づいてあげて そのサイン**

オレンジリボンには「児童虐待防止」というメッセージが込められています。一人でも多くの方々に「児童虐待防止」に関心をもってもらい、子供たちの笑顔を守るために、一人一人に何ができるのかを呼びかけていく活動が「オレンジリボンキャンペーン」です。



## 11/2～11/8 レントゲン週間

健診や病院等で私たちはさまざまな検査を受けますが、その多くが放射線を使った検査です。外側からは見えない内臓や骨などを診断するために行われる、放射線を用いた検査や治療についての理解を深めるとともに、医療における放射線の専門家である「診療放射線技師」の仕事について、ご紹介しています。

