「ふくしま健民カード」で健康づくり!!

福島県民カード
ふくしま健民アプリはお得なミッションがいっぱい…！

日常の一歩一歩が、あなたの健康への一歩になります！「ふくしま健民カード」「ふくしま健民アプリ」は楽しみながら健康づくりができて健康管理ができる簡単・便利なカード、アプリです。日々の歩数、健康の取り組みを記録し、目標達成に向けて楽しく健康をサポートします。

また「ふくしま健民カード」は、県内 1,700 の協力店で、割引やプレゼントなどのお得なサービスが受けられます。
さらに村に申請することで、抽選でひらた芝桜商品券をプレゼントします。

～カード使用までの流れ～

1. 役場健康福祉課で台紙をもらう、またはアプリをダウンロードし健康づくりメニューへ参加！
2. 基準ポイント達成！
3. ふくしま健民カードの発行！

→ 協力店にて特典をゲット！

App Store からダウンロード　Google Play で手に入れよう

アプリをダウンロードして、毎日の生活をもっとアクティブに、もっと楽しくしませんか？

健康福祉課　☎55-3119

9月10日から9月16日は自殺予防週間です

もしあなたが、なんとなく不安を感じたり、職場や家族、友人に関する悩みを抱えているなら、ひとりで抱え込まずに相談してみませんか。

◎心のけんこう相談会　※要予約

実施日	時間・場所	担　当
9月25日(水)	午後1時～4時 平田村役場	心理士 髙橋　伸 氏
11月13日(水)		

・専門の心理士が相談に応じます。相談は無料です。秘密は厳守します。

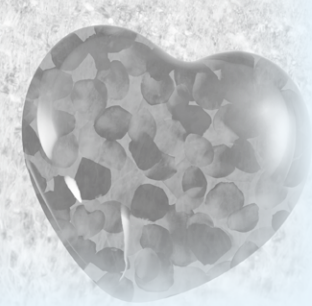
◎心に関する相談窓口

相談窓口	電　話
平田村役場（健康福祉課）	55-3119
こころの健康相談ダイヤル	0570-064-556
福島いのちの電話	024-536-4343

相談窓口はこちら　まもろうよこころ　検索

声かけが命を守ります！

悩んでいる人に気づいたらまず声をかけ、本人の気持ちに寄り添って話を聞いてみましょう。そして、抱え込まず早めに専門家に相談するよう伝えましょう。



健康福祉課　☎55-3119

令和６年　秋の全国交通安全運動

《期　　間》　令和6年9月21日（土）～9月30日（月）までの10日間
《運動スローガン》　反射材　光って気づいて　事故防止
《年間スローガン》　わたります　止まるやさしさ　ありがとう
《運動の重点項目》

（1）反射材用品等の着用推進や安全な横断方法の実践等による歩行者の交通事故防止
（2）夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用促進と飲酒運転等の根絶
（3）自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

住民課　☎55-3112

ひらた中央病院

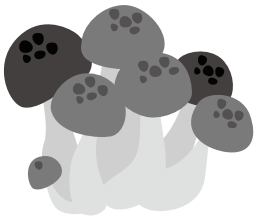
ひらた中央病院
坂本　和太 医師

だれでも聞いたことがある病気、「糖尿病」についてです。

糖尿病というのは、血糖値が高い状態が続くことを言います。それを放置すると糖が尿に出ます。

普段は血糖値が少々高いくらいでは症状も出ませんし、生活に支障もありません。しかし、きちんと治療しないと様々な「合併症」をきたし、ある日突然寝たきりになったり、命にかかわる事があるのです。そのため、症状のないうちからしっかり治療をすることが必要になります。

◎合併症について（「しめじ」で覚えてください）



し　神経障害
め　網膜症
じ　腎障害

（し）神経：体じゅうの神経に障害をきたしシビレや感覚の低下をきたします。ヤケドをしても感じなくなったり、また、便秘やふらつきを起こす人もいます。

（め）眼：「網膜症（もうまくしょう）」といって、目が見えづらくなります。放置すると失明の可能性もあります。また、白内障にもなりやすくなります。

（じ）腎臓：老廃物を体外に出す尿、その尿を作る内臓である腎臓が障害されます。進行すると老廃物を排出できなくなり、「人工透析」が必要となります。透析になった場合、週に3回は病院に通わなくてはなりません。

（その他）心筋梗塞や脳卒中になりやすくなります。また、血の巡りが悪くなり足が腐ることもあります。他には、肺炎や尿路感染など、ばい菌に負けやすくなったりもします。

血圧と同じで「症状が無いから大丈夫」ではないのが糖尿病です。「調子いいから病院いくのをやめた」と言って治療を自己中断し、倒れて運ばれてくる患者さんを今までたくさん診てきました。極端なお話をしますが、治療をご自身でやめてポックリいくのは自己責任です。しかし、命をとりとめた場合、半身不随や寝たきりなどになり、長期間にわたる介護を余儀なくされ、ご苦労されるのは、ご本人よりもご家族なのです。その点をお見知りおきください。どんなに無症状だとしても、糖尿病の治療は主治医の先生から合格が出るまで絶対にやめないようお願いします。

また、今年もこれから「食欲の秋」がやってきます。くれぐれも食べ過ぎ・飲みすぎには注意しましょう。

お問い合わせ：ひらた中央病院　☎55-3333