

5月の納期

- ・上下水道使用料…3・4月分
- ・軽自動車税……………全期

粗大ごみ収集日

申込日	収集日
5/ 7～5/10	5/20
5/20～5/24	6/ 3
6/ 3～6/ 7	6/17

●携帯版「もりやクリーンカレンダー」
<http://mobile.city.moriya.ibaraki.jp/clean/>

6月のし尿収集日

日	区 分
3 4 5	大井沢地区
7 10 11	大野地区
13 14 17	高野、乙子、南守谷地区
19 20	原、原本町、北園
24 25	小山、奥山新田、奥山本田、辰新田、同地、赤法花
27 28	

休日・夜間緊急診療所

取手医師会病院（小児科除く）
 ☎0297-78-6111
 JAとりで総合医療センター（小児科：水曜日除く）
 ☎0297-74-5551
 総合守谷第一病院（小児科：水曜日）
 ☎45-5111

人口と世帯数

平成 25 年 4 月 25 日現在

	前月比
世 帯 24,379戸	(156戸)
人 口 64,075人	(+106人)
男 32,347人	(+82人)
女 31,728人	(+24人)
昨年同月人口	62,891人

メールもりやに登録を！

市の情報をメールで配信
<http://mm.city.moriya.ibaraki.jp/mobile/>

◆主な配信内容◆

- ・イベント情報
- ・防犯・防災情報
- ・火災発生情報
- ・選挙情報



ヘルシー保健師だより

Vol.71

糖尿病と認知症について

今、糖尿病の方やその疑いのある方が年々増加してきています。糖尿病が怖いのは、初期は自覚症状がありませんが、じわじわ進行すると合併症が起こることです。近年は「認知症」も合併症の一つとして注目され始めています。

これまでは、脳血管障害（脳出血や脳梗塞）を原因とする「脳血管性認知症」の発症が多いと言われてきました。しかし、最近の研究では「アルツハイマー病」の発症にも関与することが分かってきました。糖尿病の方は糖尿病ではない方と比べて、どちらの認知症でも約2倍に増えるという報告があります。

そのメカニズムについては研究されているところですが、動脈硬化以外にもインスリン抵抗性（血糖値を下げるインスリンが十分に働かなくなる）、加齢による影響などが複雑に関連しています。

◎合併症を起こさないために

糖尿病の治療中の方

主治医と相談しながら治療を継続してください。自己判断で中断しないようにしましょう。

採血後は血糖のコントロール状況が良好かどうか、検査の結果（血糖値、HbA1c：ヘモグロビンエーワンシーなど）をよく確認するようにしましょう。主治医に相談しながら、食事・運動療法を心がけましょう

境界型糖尿病と指摘されたことがある方

放置せずに受診して、主治医に必ず相談しましょう。食事・運動療法を心がけましょう。

糖尿病を指摘されたことがない方

年に1回は健診を受けて、自分の状態を確認し、今の状態を継続できるようにしましょう。

※保健センターでは、保健師・栄養士が栄養相談・生活習慣の見直しなど、随時相談を受付していますので、気軽にご連絡ください。



守 谷 市 役 所

〒302-0198 守谷市大柏950-1

☎0297-45-1111（代表）

<http://www.city.moriya.ibaraki.jp/>

発行者 守谷市長 会 田 真 一

編 集 守谷市役所総務部秘書課