



今月の納期限

市税などの納付は、市指定金融機関およびゆうちょ銀行の口座振替（自動払込）を利用してください。納税などにお困りの人は相談ください。

保育料	11月27日
上・下水道料	11月30日
市県民税	
国民健康保険税	
後期高齢者医療保険料	12月2日
介護保険料	

9月の事故災害状況

()は前年同月比	
件数	10件(-11)
死者	0人(±0)
負傷者	11人(-11)
火災	件数0件(-1)
救急	件数234件(+38)

火災情報テレホンサービス
野々市市・白山市 276-6000
金沢市 0180-997890

普通救命講習

日時 12月15日(日) 9:00~12:00
定員 30人
場所 白山野々市広域消防本部(白山市)

12月8日(日)までに白山野々市広域消防本部 276-9483

※すべて無料



利用方法は
こちら

▶健康通信

問 健康推進課(保健センター内) ☎248-3511

「11月14日は世界糖尿病デー」

【血糖値とは?】
糖尿病とは、インスリンという血糖を下げるホルモンの不足や作用低下により、慢性的に血糖値が高くなる病気です。血糖値が高い状態が続くと、血管が硬く、もろくなり（動脈硬化の進行）、血管が詰まつたり、破れたために一定の糖が流れています。

11月14日は世界糖尿病デーです。世界糖尿病デーは世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために2006年に国連で公式に認定されました。この日は、糖尿病の予防や治療継続の重要性について皆さんに知つてもらいう大切な日です。

【インスリンの役割とは?】
①血液中の糖を細胞に取り込む
インスリンが一つ一つの細胞の扉を開く鍵となり、血中の糖を細胞に取り込みます。②糖をグリコーゲンに変える
インスリンによって糖をグリコーゲンに変えて、肝臓の細胞に蓄えておき、血糖値が下がった時にすぐに取り込みます。③余った糖を脂肪に変える
血糖値を一定に保つため、余分な糖に変えて使えるようにします。

血液量は約5Lで、空腹時の血液中には流れている糖は通常5g程度です。その糖の量が血糖値です。血液量は体重60kgの人の約8%なので、体重60kgの人の血液量は約5Lで、空腹時の血液中には流れている糖は通常5g程度です。血糖値は食事の度に一時的に高くなりますが、すい臓から出るインスリンによって体の細胞に糖が取り込まれ、食後2時間以内には正常値に戻ります。

【インスリンを大切に使う方法】
一生のうちに生産できるインスリン量には限りがあり、60歳を過ぎるとインスリンの生産量は3分の2に減ってしまいます。また、遺伝などでインスリンの出る量が少ない人もいます。内臓脂肪が多いとインスリンを悪くする物質が出るため、インスリンを多く消費してしまうことになります。インスリンを多く消費してしまっては、その状態が長期間続くとインスリンが枯渇してしまうことになります。市では月1回、健康相談を行っています。インスリンを大切に使うための方法などについて相談でできます。ぜひ利用してください。

**ご利用ください
リサイクル情報ダイヤル
227-6053**
10月24日現在
【譲ります】

盤扇☆水中学校男子制服☆三味線☆平くわ☆シユレッダーパン☆ガスコンロ☆将棋☆

▶休日在宅当番医・休日当番薬局

※受診の際は、事前に電話で相談してください。

診療時間 9:00~12:00

[医療機関・薬局によって診療時間などが変更している場合があります。各医療機関に事前に確認してください。]

※内…内科、外…外科、小…小児科、薬…薬局

日	科	医療機関	所在地	電話番号	日	科	医療機関	所在地	電話番号
11月24日(日)	内	押野医院	押野六丁目160	246-1411	内	吉光内科医院	西部中央土地地区画整理事業施行地区21街区1番	248-7788	
11月10日(日)	内	織田内科クリニック	白山市鶴来本町三丁目211	273-9100	外	ちくだ医院	白山市倉光六丁目35	275-6341	
11月17日(日)	外	松任整形外科クリニック	白山村井町2	276-0005	小	清水こどもクリニック	上林四丁目509	227-0055	
11月23日(土・祝)	薬	押野あおぞら薬局	押野六丁目174	294-3953	内	山本クリニック	新庄一丁目273	246-1661	
12月1日(日)	内	てらしま内科クリニック	白山市中奥町91-3	274-8666	外	みやた整形外科	白山市新田町217-1	236-2572	
12月17日(日)	小	南ヶ丘病院	西部中央土地地区画整理事業施行地区56街区1番	256-3366	内	なかざわ腎泌尿器科クリニック	新庄六丁目445	248-2488	
12月23日(土・祝)	薬	野々市三納コメヤ薬局	三納二丁目155	294-1311	内	安原医院	白山市田中町242	275-2008	
12月24日(日)	内	津山クリニック	白山市北安田町1270	276-5501	外	齊藤小児科医院	白山市馬場二丁目16	275-3110	
	薬	スギ薬局 相木店	白山市松任駅北相木第二地区土地区画整理事業施行地区26街区	227-8323					

◎金沢広域急救センター(金沢市西念三丁目4-25 222-0099)は年中無休(小児科・内科19:30~23:00)で受診できます。
◎休日当番医は変更する場合があります。最新情報は、新聞や白山のいのいち医師会または市ホームページで確認してください。
◎休日夜間の救急指定病院の問い合わせについては、白山野々市広域消防本部(276-1119)または野々市消防署(248-9119)まで。

▶健康カレンダー

問 健康推進課(保健センター内) ☎248-3511 会場:保健センター

行 事 名	対 象	開 催 日	受付時間
4か月児健康診査	R 6. 7月後半生まれ	12月5日(木)	
	R 6. 8月前半生まれ	12月19日(木)	
7か月児相談	R 6. 5月生まれ	12月11日(火)、25日(火)	
10か月児相談	R 6. 2月生まれ	12月6日(金)、20日(金)	
1歳6か月児健康診査	R 5. 5月生まれ	12月3日(火)、17日(火)	
3歳4か月児健康診査	R 3. 8月生まれ	12月10日(火)、24日(火)	
オンライン相談	妊娠中から生後1歳ごろまでの保護者などを対象に実施します。 市ホームページを見てください。		対象者に送付する通知で日程・受付時間などを確認してください。
プレパパママクラス	妊娠5~8か月の妊婦とその家族	12月23日(月) 9:30~11:00 ※12月18日(火)までに要予約 ※詳しい参加条件は市ホームページを確認	
生活習慣病予防健康・栄養相談	市民	12月16日(月) ①9:30 ②10:15 ③11:00 ※2日前までに要予約	