



生活習慣の改善が決め手 始めよう 糖尿病予防

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

年々患者数が増え続けている糖尿病。進行すると日常生活に大きな影響を与えることがあります。糖尿病は、早めの予防が大切です。

恐ろしい合併症を引き起す

インスリンの量が減ったり、働きが鈍くなったりすると、血液中のブドウ糖(糖分)がうまくエネルギーとして利用されないため、糖の濃度(血糖値)が高くなります。この状態が続くと、全身にさまざまな影響を与え、合併症を引き起こします。特に、神経、網膜、腎臓などに現れる合併症は、日常生活に大きな影響を及ぼすことがあります。
※インスリン・血糖値を一定に保つホルモン

糖尿病予防のポイント

- 糖尿病の予防も治療も、基本は食事と運動です。バランスが取れた適量の食事と、適度な運動を毎日続けることが大切です。
- 肥満を防ぐことが最大のポイント。肥満により増えた内臓脂肪は、血糖値を上げる物質を出しています。下の表でBMI(体格指数)を計算してみましょう。
- バランスの良い食事を規則正しく1日3回、主食・主菜・副菜が揃った食事をしましょう。
- お菓子やジュース類を控え、お酒は適量を守りましょう。
- 適度な運動を続けましょう。散歩などの有酸素運動に、スクワットなどの筋肉トレーニングを加えると効果的です。
- 禁煙にチャレンジ。喫煙は、糖尿病の合併症でもある脳梗塞や心筋梗塞のリスクを上げる要因にもなります。

健診で体をチェック

初期の段階では、ほとんどの場合、症状を感じることがありません。3人に1人は、自分が糖尿病と気が付いていない場合があり、「健診を受けて、突然糖尿病と分かった」ということも少なくありません。年に一度は健診を受けて、自分の体の状態をチェックしましょう。



小規模保育事業者を公募します

子育て支援課 保育係 ☎(232)2202

小規模保育事業を実施する事業者を公募します。

- 募集内容
 - 類型 小規模保育事業(A型)
 - 施設数 1施設
 - 区分
 - 補助型(1カ所)・認可外保育施設から認可施設への移行にあたって必要となる経費の助成を町から受けながら小規模保育事業(A型)に

移行するもの

- 事業開始時期
 - 平成30年4月1日以降
- エントリー期限
 - 9月15日(金)
- 応募期間
 - 10月5日(木)～6日(金)
- その他
 - 応募資格など、詳しくは町のホームページをご覧ください。



菊陽町地域福祉計画検討委員を募集します

福祉課 地域福祉係 ☎(232)4913

- 任期
 - 平成29年10月から2年間
- 応募資格
 - 町に引き続き2年以上住所があり、次の全てに当てはまる人
- ① 応募時点で満20歳以上の人
- ② 町他の付属機関の委員に2つ以上選任されていない人
- ③ 行政職員や議会議員でない人
- 定員
 - 3人程度
- 報酬額(会議1回当たり)
 - 報謝額(会議1回当たり)

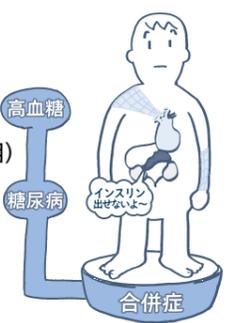
- 費用弁償
 - 3,700円
- 費用弁償
 - 2,200円
- 応募方法
 - 福祉課や西部支所、町ホームページにある応募用紙と小論文(800字程度)を持参、郵送、FAX、電子メールのいずれかで福祉課に提出
- 募集期限
 - 10月2日(月) 正午
- ※郵送の場合、当日必着
- 選考発表
 - 10月中旬までに通知

$$BMI = \frac{\text{体重}(\text{kg})}{\text{身長}(\text{m})^2}$$

年齢	70歳以上	50～69歳	49歳以下
	やせ	21.5未満	20.0未満
標準	21.5	20.0	18.5
	24.9	24.9	24.9
肥満	25.0以上		

糖尿病による合併症

- 神経障害
 - 脳梗塞
 - 心筋梗塞
 - 壊疽
- 網膜症(目)
 - 失明
- 腎臓病
 - 透析



健診結果が届いたら必ず確認しましょう

あなたは糖尿病の治療を受けていますか？

いいえ

はい

健診結果のうち血糖検査の項目をチェックしてみましょう

	いいえ	はい
HbA1c (NGSP)	6.5%以上	6.4～5.6%
空腹時血糖	126mg/dL以上	125～100mg/dL
	5.5%以下	99mg/dL以下
	糖尿病域	境界域 正常高値
	正常域	

検査値が良くても、受診中断をせず、合併症予防を！

かかりつけ医にすぐ受診を！

今が生活習慣改善のチャンス！

今後も継続して健診を受診しましょう。

放置すると、いつの間にか進行してしまい、合併症につながります。

町では、保健師、管理栄養士が相談に応じています。お気軽にご相談ください。

食事・運動などの生活上の注意は、主治医の指示を守りましょう。

※HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)：過去1～2カ月間の血糖値の平均

Yahoo! JAPAN、Yahoo! 防災速報アプリを利用 ヤフー(株)と災害協定を締結

ヤフー株式会社と8月10日、災害協定を締結したことで、町では次のことができるようになりました。

- ① 町ホームページのアクセス負荷軽減
 - 災害時には、ヤフーが町ホームページの複製を用意します。
- ② Yahoo! 防災速報アプリへの緊急情報配信
 - スマートフォン用のアプリ「Yahoo! 防災速報」に、町からの緊急情報を直接配信します(9月中旬以降)。
 - また、パソコンや携帯電話のメールにも直接配信します。ダウンロードやメールの登録は、右のQRコードまたは次のURLにアクセスしてください。



Yahoo! 防災速報
http://yahoo.jp/ihPO5z
災害時に身を守るためには、正確な情報を知り、落ち着いて行動することが重要です。ぜひ活用してください。

問い合わせ 総務課 復興推進係 ☎(232)2111

熊本地震で被災した国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者の皆さんへ 医療費免除は9月30日まで

熊本地震で全壊・大規模半壊・半壊だった国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者の皆さんは、受診のときに免除証明書と保険証を医療機関窓口で提示すると、一部負担金が免除されていましたが、平成29年9月30日で免除は終了します。10月1日からは、通常どおり窓口での支払いが必要になります。

- 対象者
 - ① 住家が全壊・大規模半壊・半壊またはこれに準ずる被災をした人
 - ② 主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った人
 - ③ 主たる生計維持者が業務の廃止・休止または失職し、現在収入がない人
- ※ 後期高齢者医療保険料減免の申請期限は、10月13日(金)です。まだ手続きがお済みでない人はお早めをお願いします。
- 問い合わせ
 - 健康・保険課 国民健康保険係 ☎(232)4912