



はじめよう 生活改善

## 糖尿病を予防しましょう

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

放置すると恐ろしい合併症が現れる糖尿病。予防するためには、早めに気付いて日常生活を見直すことが大切です。そのために定期的に健診を受け、健診結果を確認しましょう。

### ■糖尿病とは

すい臓から分泌されるインスリン（血糖値を一定に保つホルモン）の不足や働き低下が原因で起こる病気です。

### ■糖尿病はなぜ起こるのか

過食や、運動不足、肥満が原因です。内臓脂肪が増えすぎると、脂肪細胞はインスリンの働きを低下させる物質を分泌します。

### ■糖尿病による合併症

インスリンの量が減ったり、働きが鈍くなったりすると、うまくエネルギーとして利用されないため、血液中の糖分（ブドウ糖）の濃度（血糖値）は高くなります。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。

### ■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。

#### ① バランスの良い食事を

主食、主菜、副食が揃った食事を規則正しく1日3食食べましょう。お菓子やジュース類を控え、お酒は適量を守りましょう。

#### ② 適度な運動を

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。

#### ③ 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なります。

#### ■砂糖をとり過ぎていませんか

1日の砂糖の摂取目安量は、20g以下です。  
(HbA1c 6.0%以上の人…10g以下)



### アルコール

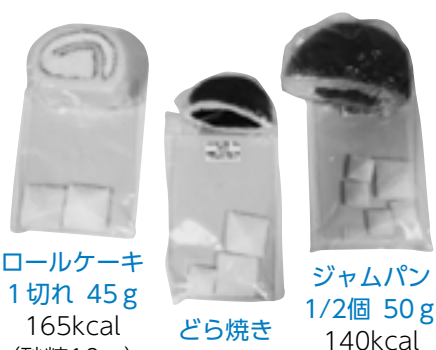
ビール 500ml 日本酒 180ml(1合)  
焼酎 100ml 赤ワイン 200ml



スポーツ飲料  
500ml  
(砂糖27g)

缶コーヒー  
190ml  
(砂糖19g)

コーラ  
350ml  
(砂糖42g)



ロールケーキ  
1切れ 45g  
165kcal  
(砂糖10g)

どら焼き  
1/2個 30g  
85kcal  
(砂糖11g)

ジャムパン  
1/2個 50g  
140kcal  
(砂糖9g)

### 健診を受けたら必ず結果を確認！

| 検査項目           | 正常値<br>今後も継続して健診を受けましょう！ | 境界域 正常高値<br>生活習慣の改善を！               | 糖尿病域<br>すぐに医療機関を受診しましょう！                                  | 治療中<br>検査値が良くても、受診を中断せず、合併症予防を！ |
|----------------|--------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 空腹時血糖値         | 99mg/dl以下                | 100～125mg/dl                        | 126mg/dl以上                                                |                                 |
| HbA1c (NGSP) ※ | 5.5%以下                   | 5.6～6.4%                            | 6.5%以上                                                    |                                 |
| 注意点            | 今後も継続して健康維持に努めましょう。      | 町では、保健師、管理栄養士が相談に応じています。気軽にご相談ください。 | 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。主治医の治療と生活改善を継続していくことが大切です。 | 食事や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：過去1～2カ月間の血糖値の平均値

※NGSP：HbA1cには「JDS値」と「NGSP値」の2つがあり、JDS値は日本で決められた条件に従った測定値、NGSP値は主に米国で決められた条件に従った測定値で世界基準となります。



## 子ども・子育て会議委員を募集します

子育て支援課 子育て支援係 ☎(232)2202

町では「第2期菊陽町子ども・子育て支援事業計画」の策定に当たり、幅広く町民の皆さんの意見を聴くため、公募委員を募集します。

### ■職務内容

子ども・子育て支援事業計画策定のため、子育て中の保護者または子育て支援者の立場から意見を述べる。

### ■募集人員 3人

■応募資格 次の①～③の全ての要件を満たし、かつ④～⑦の要件のいずれかに該当する人

- ① 本町に引き続き2年以上住所があり、応募時に満20歳以上の人
- ② 本町の他の附属機関などの委員に2つ以上選任されていない人
- ③ 行政機関の職員または議会議員でない人

### ■報酬など

報酬 1日当たり3,700円  
費用弁償 1日当たり2,200円

### ■応募書類

① 公募委員応募用紙（子育て支援課と西部支所のほか、町ホームページからダウンロードできます）

② 小論文「子育てに対する思いや考え方について」（800字程度）

■応募方法 応募書類を①郵送または持参②電子メール③FAXのいずれかで送付

### ■応募先

① 〒869-1192（住所不要）  
菊陽町役場 子育て支援課

② メールアドレス  
kosodateshen@town.kikyuo.lg.jp

③ FAX (232) 4923

### ■応募期限

9月28日(金) 午後5時必着

■選考 応募書類を基に選考し、10月下旬までに選考結果を応募者に通知します。

忘れずに投票を

## 9月30日(日)は菊陽町長選挙・菊陽町議会議員補欠選挙の投票日です

投票日に投票に行けない人は、次のとおり期日前投票ができます。

なお、9月29日(土)（投票日の前日）は光の森町民センターも期日前投票所として開設します。

### ■期日前投票とは

選挙は、投票日に投票所において投票することが原則ですが、選挙投票日に仕事や旅行、レジャーなどで投票に行けなときは、告示日の翌日から投票日の前日まで投票することができます。

### ■期日前投票所・投票時間

| 場所 | 菊陽町役場 2階 大会議室   | 光の森町民センター 会議室 |
|----|-----------------|---------------|
| 期日 | 9月26日(水)～29日(土) | 9月29日(土)      |
| 時間 | 午前8時30分～午後8時    |               |

以前は期日前投票所は役場のみでしたが、前回の参議院議員通常選挙から、光の森町民センターを期日前投票所として開設しており、徐々に投票者が増えていきます。

### ■これまでとの変更点

光の森町民センターの投票時間は、これまで午後7時までとじていましたが、さらなる投票者の利便性向上のため、午後8時までとします（当日投票の場合は、各投票所午前7時～午後7時です）。

### ■その他

投票所入場券（はがき）の裏面に印刷してある期日前投票用紙請求書兼宣誓書をあらかじめ記入してご来場いただくとスムーズに受付ができます（当日投票の場合記入の必要はありません）。

その他、詳しくは配布予定の啓発チラシまたはホームページをご覧ください。

### ■問い合わせ

選挙管理委員会 ☎(232)2111