

糖の働きとインスリン	糖の検査の特徴と数値	
	血糖値	HbA1c
糖は体を動かすためのエネルギー源の1つ。『脳』はエネルギーのほとんどを『糖』でまかなっている。糖を細胞に取り込みエネルギーとして利用するには基本的に『インスリン』が必要で、不足したり働きが悪いと、糖を上手く処理できなくなる。	検査時点の血液に含まれている糖を調べており空腹時と食後（随時）では基準値が変わる。また境界型糖尿病の場合空腹時血糖だけでは発見が難しい場合もある。 正常値：空腹時：99mg/dl 以下 随時：～139mg/dl 以下 糖尿病の診断基準：空腹時：126mg/dl 以上 随時：200mg/dl 以上	検査から過去1～2ヶ月の『血糖値』の平均を表す。日常的に血糖値が高いかがわかる。 正常値：5.5 以下 糖尿病診断基準：6.5 以上



健康
国でも大注目の『糖尿病』！
あなたはどのくらい知っていますか？

生活習慣病でも特に注目されている『糖尿病』ですが、そもそも糖の働きや糖尿病がなぜ怖い病気なのかご存知ですか？本号と次号で糖についてお話しします。

働きや基準値について簡単にまとめてみました。

今年の健診結果はいかがでしたか？ちなみに高森町は血糖値・HbA1cともに基準値以上の方の割合が県下でも多い状況です。

では血糖値が高いと何が怖いのでしょうか？実は糖は血液中に流れている物質にくっつく性質があり、必要以上に多くくっつきすぎると細胞の働きを邪魔してしまいます。すると動脈硬化を引き起こしたり細胞の老化を進めてしまいます。慢性的な高血糖状態である『糖尿病』では様々な合併症（感染症・網膜症・腎症（人工透析）・神経障害・骨病変・歯周病・認知症など）を引き起こしやすくなります。また症状が出たときにはすでに手遅れになる場合が多いのも糖尿病が怖い原因の一つです。そのため、自覚症状が何も無いときからの取組が重要になります。次号ではその取組について紹介します。

またご自身の健診結果等で気になることがある方はいくつでも健康推進係までご相談ください。

健康推進課 健康推進係

☎62-1111
内線124



子育て
子育て支援センターだより

☆体育館で遊ぼう！の会

7月6日（金）

梅雨真っ最中で当日もあいにくの雨天でしたが、沢山の親子さんが集まりました。初めに隣接する色見保育園を訪れ、見学の後、園児と一緒に七夕飾りの飾り付けをしました。

そして色見総合センターに戻りました。日頃、高森の子育て支援センターでは遊べない「トランポリン」や「段ボール箱のバス」「ペットボトルボーリング」「大きい買い物袋ブランコ」を準備し、お昼過ぎまで思いっきり遊びました。参加者からは「汗だくになり走り回る姿を見ると、大雨の中に来て正解でした」「広さを活かしたダイナミックな遊びもでき、子どもも新鮮で楽しそうでした」と大変好評でした。

☆公園で遊ぼう！の会

7月20日（金）

会場を上色見総合センターに移し、年に一度の「乳幼児向けの応急手当講習会」と「水遊び」を行いました。

南部分署から招いた救急救命士さんからは、乳幼児期の起こりやすい事故の防止策や急病の際の対処法など、詳しく丁寧に教えていただきました。「講習会に参加してとてもためになると共に、改めてかけがえない命を育てているのだという責任を感じた」「何より予防が大事なんだと改めて思いました。救急車やポンプ車に乗せてもらえて放水まで見られて、感動しました」と皆な大喜びでした。

そのほか「おはなし会」「わらべうたで遊ぼうの会」「わらべうたベビーマッサージの会」も実施しました。10月は、定例の会の他に、「フットケアの会」「公園で遊ぼう！（積み木作り）の会」「リズムにのって遊ぼうの会」も計画しています。

子育て支援センター

☎62-3311

口座振替がお得です

保険料の納付には、口座振替が利用できます。当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々50円割引される「早割制度」や、現金

納付よりも割引額が多い「6月前納」、「1年前納」、「2年前納」もあり、大変お得です。

口座振替を希望される方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、希望する金融機関または年金事務所へお申し出ください。クレジットカードによる納付方法もあります。



年金

	割引額	
	口座振替	現金納付
通常の納付（翌月末振替・納付）	0円	0円
早割（当月末振替）	50円	—
6ヶ月前納	1,110円	800円
1年前納	4,110円	3,480円
2年前納	15,650円	14,420円

後納制度は9月まで！！

過去5年以内の未納期間について、納付することができる後納制度は9月末で終了します。お申し出忘れのないようご注意ください。

住民福祉課 ☎62-1111 内線133

飼い猫の避妊手術費

高森町に在住で、メス猫の避妊手術を受ける方に助成金として5,000円を交付します。

申請受付は10月5日（金）まで
1世帯あたり2匹まで申請できます。
詳しくは、お問い合わせください。

生活環境課 ☎0967-62-2225



助成

消費税軽減税率制度説明会

平成31年10月1日からの消費税10%引上げと同時に実施される軽減税率制度を学びます。

9月20日（木）

9月21日（金）

阿蘇税務署 1階大会議室 南阿蘇村役場 2階大会議室
両日ともに、午後1時30分から2時30分まで

要予約 阿蘇税務署 ☎0967-22-0551



税