

健康

血管を守ってすこやかな生活を送る

シリーズ『高血糖』

健康で活動的に暮らせる期間を「健康寿命」と言いますが、高森町では健康寿命と平均寿命の差が平成22年で男性では約15年、女性では約20年もあります。すこやかに自分らしく過ごしていくためにどうすれば良いのでしょうか。血管を守っていくことがそのカギを握ると言っても過言ではありません。血管を傷める要因について健診結果からシリーズで読み取って行きます。

高森町では糖が血液の中にたくさん流れている人が多い

先月号で平成28年度の健診からその実態をお知らせしました。血液中の糖の状態を見る項目は『血糖』と『HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）』の2つがあります。HbA1cが基準値（5.5以下）より高い人が男女とも7割を超えています。この値が6.5を超えると糖尿病型とって医療機関で糖尿病と診断されるくらいの値と言えます。約1割の方は、この中に入ります。（下表参照のこと）

<平成28年度集団特定健診結果より>

HbA1c	5.5以下	5.6~5.9	6.0~6.4	6.5~6.9	7.0~7.9	8.0以上
人数(人)	161	314	166	57	26	7

なぜHbA1cが高くなるのか

HbA1cとは血液の赤血球の成分の色素素（ヘモグロビン）に糖がくっついたものです。食物にふくまれる糖が血液の中に取り込まれると、増えすぎないように体は調整します。その調整役が『インスリン』ですが、分泌量が少ない、分泌していても効きが悪いなど、作用してくれないと糖を処理できずに高くなってきます。必要以上にたくさん糖を含む食品を取り過ぎていませんか。インスリンはどれくらい分泌する力があり働いてくれているのでしょうか。

血糖中の糖が高いとどうなるか

糖は、私たちが生きていくためのエネルギー源として、大切なものです。しかし、基準値を超えた

高血糖状態を予防し重症化しないために

自覚症状がないから大丈夫と思つていませんか。喉が渇く、おしっこが多いなどの代表的な症状は高血糖がかなり進んだ状態で気付かれないものです。検査値を見ていくことが必要です。健診は受けましたか。自分のインスリンの力を知るために、2次検査を必要方には案内します。自分の体に何が起きているのか、どうすれば良いのか、保健師・栄養士と一緒に考え、解決していきましょう。次号では血管を傷める要因のひとつ『高血圧』についてお伝えします。



健康推進課 健康推進係
☎(62) 1111 内線1222



「ふたりっ子」の番組終了に伴い、9月中旬から視聴率の高かった「武田信玄」をお送りします。ぜひ、ご覧ください！皆様からの地域の情報もお待ちしております。

☎たかもりポイントチャンネル事務局
☎62-2222



たかもりポイントチャンネル番組表

6:00	町からのお知らせ
7:00	なんさま体操 企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変ります
9:00	協育TV (学校からのお知らせ)
9:20	警察・消防からのお知らせ
9:40	高森TV 回覧板
9:50	なんさま体操 企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変ります
11:50	TPC 速報
12:00	町からのお知らせ
13:00	なんさま体操 企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変ります
15:00	協育TV (学校からのお知らせ)
15:20	警察・消防からのお知らせ
15:40	高森TV 回覧板
15:50	なんさま体操 企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変ります
17:50	TPC 速報
18:00	町からのお知らせ
19:00	なんさま体操 企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変ります
21:00	協育TV (学校からのお知らせ)
21:20	警察・消防からのお知らせ
21:40	高森TV 回覧板
21:50	なんさま体操 企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変ります
0:00	町からのお知らせ
1:00	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変ります
4:00	※番組内容は予告なしに変更する場合があります

子育て子

子育て支援センター活動状況報告

☆体育館で遊ぼう！

7月7日(金)
梅雨真っ只中での日も、あいくの雨でしたが、色見総合センターに沢山の親子さんが集まり、色んな遊びで思いっきり体を動かして楽しみました。



☆公園で遊ぼう！

7月21日(金)
真夏に突入する前に！と「乳幼児対象応急手当講習会」と「水遊び」を実施しました。「応急手当講習会」では、消防署の救急救命



士の方から「心肺蘇生法・AED取扱法・異物除去法・止血法」などを赤ちゃん人形を使って教えてもらい、心肺蘇生の実習をしたり、日頃、疑問に感じている事を質問したりして充実した講習会となりました。その後、ポンプ車や救急車の見学や試乗をしました。気温が上がってきたところで、水遊びをして、あたりに歓声が響き渡りました。

10月は、定例のおはなし会・わらべうたの会のほかに、公園で遊ぼうの会(積木作り)とバス遠足交流会を予定しております。

子育て支援センター
☎(62) 3311

税務

国税だより

税務署での相談は予約を

具体的書類や事実関係を確認する必要があるので、相談内容により電話などでの回答が困難な場合には、事前に相談日時などをご予約いただいた後、税務署にてご相談をお受けしております。

ご予約の際には、お名前・ご住所・相談内容などをお伺いします。なお、税金の納付相談や確定申告期において申告書作成会場へお越しただく際には、事前のご予約は必要ありません。

阿蘇税務署
☎0967(22)0551

福祉

現金・クレジットで

お得な年金の2年前納

○現金(納付書)
任意の月から翌年度末まで(最大で4月分から翌々年3月分までの2年分)
○クレジットカード
4月分から翌々年3月分までの保険料を4月末に納付



住民福祉課 福祉係
☎(62) 1111 内線133