

ちよつと高めの血糖値でも放置しないで!

だとう

「打糖教室」を開催しました。

昨年11月から、3月まで糖尿病を予防することを目的として、「打糖教室」を開催しました。

全5回シリーズの教室で、糖尿病を予防するための運動や食事の効果的な予防方法を学び、血糖値改善に向けて、参加者のみなさんと一緒に改善プランを考えました。述べ269名の参加があり、大変好評でした。

糖尿病は、食事や運動の生活習慣の改善によって予防することができます。この機会に一緒にご自分の健康を見直してみませんか?



第4回の教室の様子

「打糖教室」の内容

- 第1回 生活習慣病のきほん
講師 会津短期大学 加藤 亮 先生
- 第2回 講演会「糖尿病ってどんな病気?」
講師 かの木内科クリニック院長 石井 一 先生
- 第3回 日常生活に運動を取り入れよう
講師 健康運動指導士 宗像 由加里 先生
- 第4回 血液検査とバランス食の試食会
講師 阿部 桂子 管理栄養士
- 第5回 気になる血液検査の結果は? 保健師による個別相談



試食したバランス食

効果を
実感しました!!
参加者の声を
ご紹介します



参加者の
小林 定さん

●今回参加したきっかけは?

今後の人生を楽しむのに健康でなければ面白いことはできないと考えていた。今回、町から通知がきて、年を追う毎の数値の変化を示されて、自分の健康状態が悪化、特に血糖値がよくないことを知った。冬期間にもなり外で運動もできないので、とりあえず教室に行ってみようかと思った。

●参加して何か体の変化は?感想は?

はじめは、教室で教えることなんてたいしたことないだろう、特に運動に関して自分はスポーツをやってきていたので、汗もかかずに血糖値なんて下がるわけない、「やってみただけでよくなるないぞ」と文句を言っていてやろうと思っていた。

とにかく言われたこと、特に踏み台昇降運動を忠実に1ヵ月間やった。結果を知る実験と考えた。食事についてはカロリーについて

知ったこと、これがよかった。自分が食べていいごはんの量や一食分のカロリーについて、目でみて、食べて、教えてもらった試食会は理にかなっていた。

まず頭痛が出なくなった。よく眠れるようになった。おながきちんと空くようになった。運動で血管の状態が改善したからだと自分で実感している。そしてHbA1Cが5.9から5.5に改善した。いや、正直びっくりした。だって信用していなかったんだから(笑)。

●町民の方へのメッセージ

自分の健康をどう考えるかは人それぞれだと思えますが、からだをきちんと知ること、データを理解して予防、実践することだと思います。そのために行政は楽しくわかりやすく、面白いと思える健康づくりを町民へ知らしめるべきです。ただ参加しても本人が何もしないのではよくなるわけがないので意識改革が必要。特に定年から、今だから時間が出てきて取り組める醍醐味もあります。病気が悪化したらつまらない人生になる、自信過剰はやめて、とにかくまず健康づくりへの行動を!私に続く参加者が増えていくことを期待します。

7月〜総合健診がはじまります 特定健診・がん検診のススメ

特定健診を「メタボ健診」と認識している方も多いと思いますが、特定健診はメタボ判定をするだけの健診ではありません!

- ①生活習慣病の早期発見
- ②生活習慣病のリスクを判定
- ③生活習慣病リスクに応じた保健指導

と、病気になる前触れを知り、自分の未来につながる健診です

	受診率 (%)
会津坂下町	35.88
福島県(町村)	42.37
福島県(市町村)	34.59
会津美里町	44.71
柳津町	64.62

※平成23年度福島県国保連合会資料

町の受診率は?



太ってはいないけど、血圧が少し高めというような場合でも、血管が傷つく下地ができています。高い圧力が血管にかかり続けることで、血管の壁がじわじわ傷んでいきます。また、血糖値や脂質の値が高い場合は、血液にあふれた糖や

心筋梗塞や脳卒中は、心臓や脳に異常があるのではなく、その臓器に血液を送る血管の傷みが原因で起こります。そのため「血管病」などと呼ばれるています。太ってはいないけど、血圧が少し高めというような場合でも、血管が傷つく下地ができています。高い圧力が血管にかかり続けることで、血管の壁がじわじわ傷んでいきます。また、血糖値や脂質の値が高い場合は、血液にあふれた糖や



●太っていない人は受けなくてもいいの?
太っている人も、太っていない人も、自分の血管の状態を知る絶好のチャンスです!

がんが死因の第1位であることは皆さんご存知だと思います。生活習慣病の結果である心疾患と脳血疾患を合わせると、がんと同じくらいになります。

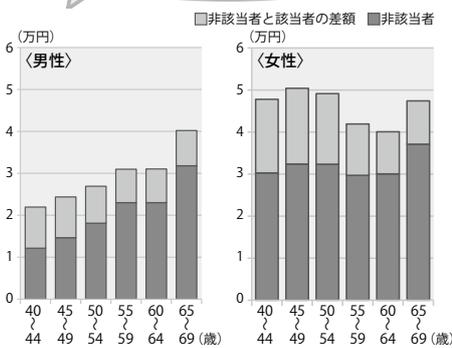
脂質が血管壁を傷つけたり、血管の壁に付着して血液の通り道を狭めたりする予兆であると考えられます。

●元気だから受ける必要はない?

今は元気と感じていても、それは自覚症状がないだけかもしれません。生活習慣病は目に見えないところでジワジワ進行して、命や健康寿命を奪う恐ろしい病気です。

糖尿病から人工透析になれば、一人当たり年間約五百万円の医療費がかかります。脳卒中から寝たきりになれば介護保険のサービスを利用することになります。一人ひとりが健康に気をつけ健康寿命をのばし、近い将来の医療費や介護保険料を抑制しましょう!

メタボだと年間医療費が
男性で約9万円・女性で約15万円も
高くなる!!



実は
すごく
お得です!!



●特定健診は昔の基本健診より項目が減ったから損した気分だなぁ
町では心電図・眼底・血液検査(貧血・クレアチニン・尿酸)を追加して実施しています。0円で受けられてお得です!

●社会保険の人はがん検診を受けられないの?
保険の種類に関係なく町民であれば、がん検診は受けられます。がんは早期発見すれば完治する可能性が高くなります。健康と安心のために、ぜひ受診してください。

●国保以外の人の特定健診はどうしたらいいの?
特定健診は各医療保険毎の健診ですが、協会けんぽのように町の総合健診の会場で受けることのできる場合もあります。医療保険者発行の受診券や案内をご確認ください。

▼問い合わせ先

健康管理センター
83・1000

第3回

ばんげ子どもフェスタ

5月3日に町民体育館において「第3回ばんげ子どもフェスタ」が開催され、たくさん子どもたちが様々な遊びを楽しみました。手づくりの凧や竹とんぼ、飛行機、フェルト手芸、ニュースポーツなど日頃なかなかできないことを体験できました。みんなの真剣な顔や嬉しそうな笑顔があふれた1日でした。

中央公民館と7地区コミュニティセンター、スポーツクラブバンビの共催で、子どもたちが本来持っている遊びの力を発揮して、健やかに成長することを願い実施しています。

ものづくりコーナー「わたしの逸品！」

世界でひとつの
自分の凧
大空に飛ばそう!



上手だね♪



ニュースポーツを体験しよう!

ガラッキー・カーリンコン・囲碁ボール・
バングDEボーリング・ラダーゲッター

なかなか
難しいなあ～
もう1回挑戦だ!!



竹を小刀で自分で
削って作るんだよ。
やってみよう!



おいしい手作り
とん汁いかが
ですか～♪



会津坂下町農業委員会委員 一般選挙のお知らせ

“農業の明日を担うこの一票”

農業委員会は、農地等の利用関係の調整、自作農の創設維持その他農業全般にわたる問題を農業者の創意と自主的努力によって、総合的に解決していくことを目的とした農業及び農業者の一般的利益を代表する機関として、農業委員会等に関する法律に基づき市町村に設置されている行政委員会です。

平成26年7月19日で任期満了となる農業委員会委員の一般選挙が、下記の日程で行われます。

告示日：平成26年7月1日（火）

投票日：平成26年7月6日（日）

選挙する委員の定数は12名、任期は3年です。

◎投票・立候補できる人

項目	(1) 年齢要件	(2) 住所要件	(3) 耕作要件
投票できる人 (選挙権)	(満20歳以上) 平成6年4月1日までに 生まれた人で、 選挙人名簿に登録された人	当町農業委員会の 区域内に 住所を有する人	①10アール以上の 農地耕作者 ②①の同居親族又 はその配偶者 ③農業生産法人の 組合員又は社員
立候補できる人 (被選挙権)	(投票日現在満20歳以上) 平成6年7月7日までに生まれた人 原則として、選挙人名簿に 登録された人	同上	同上

(1)～(3)の要件をすべて満たすことが必要です。

立候補予定者説明会

会津坂下町農業委員会委員一般選挙の立候補予定者説明会を下記のとおり開催しますので、立候補予定者またはその代理人の方は出席してください。

日時：6月17日（火） 午後2時より

場所：会津坂下町役場 3階 大会議室

立候補届出受付

会津坂下町農業委員会委員一般選挙の立候補届出受付は、下記のとおりです。

日時：7月1日（火） 午前8時30分から午後5時まで

場所：会津坂下町役場 3階 大会議室

【問い合わせ先】 会津坂下町選挙管理委員会（総務課 行政管理班内）

☎ 84-1503 内線212