健◎康 ホットライン

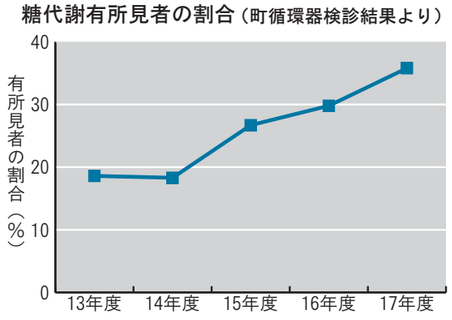
■問い合わせ先　保健センター　TEL　46-5571
e-mail:hoken @ town.hiraizumi.iwate.jp

生活習慣病の代表格 糖尿病を予防しましょう

悪い生活習慣が原因となる病気はさまざまありますが、糖尿病は生活習慣病の代表格です。自分が糖尿病かそうでないかは、どうやって判断するのでしょうか？

それは、毎年行われている基本検診や人間ドッグでの血液検査や尿検査で分かります。血液検査では、血糖値とヘモグロビンA1cの値を見て診断します。尿検査は尿糖で血糖の状態を間接的に知ることができますが、尿検査だけで糖尿病の診断することはありません。あくまでも判断の目安です。

平成14年度に平泉町では、「健康ひらいずみ21」という健康づくり計画を立てて目標に向かって事業を推進しています。本年度は中間の年なので、その状況を調査した結果、次のような事が分かりました。血糖値やヘモグロビンA1cの値に異常のある方は、14年度25・3％だったのに対して17年度は35・8％と増加しました。年々少しずつ増える傾向が見られます。



また国保の医療費を見てみると、糖尿病に関する項目の医療費が増えており、全医療費に占める割合が14年度の4・1％から17年度は7・4％に増加しています。

糖尿病を引き起こしやすい因子として、肥満・運動不足・飲酒習慣などが挙げられます。そのようなことに心当たりのある方は、是非検診を受けましょう。いったん糖尿病になると多くは元に戻れなくなり、薬やインシュリン注射が必要となります。いまは糖尿病が重症化しないうちに予防することが重要な課題になっています。

また検診の結果、治療する必要がない境界型の方も、放置するとさまざまな深刻な病気を引き起こすことになります。

検診で異常が見つかったら！

もし、検診を受けて所見があった場合は、要精密検査の指示があれば、専門の医院または病院で精密検査を受けていただきます。方法はブドウ糖の入った液体を飲んで1、2時間後に採血し、血糖値の変化を見て、正常・境界域・糖尿病の判定が出ます。糖尿病と診断された方は、医師の下で治療となります。

精密検査の必要はないが所見があるという境界型となった方は、糖尿病の入り口に立っていると考えられますので、生活習慣をうまくコントロールしていきましょう。

それを実行するため、保健センターでは、スタッフと受講者とがマンツーマンで生活改善を進めていくという個別健康教育や検診後の家庭訪問などで、町民の皆さんの健康の保持増進のお手伝いをさせていただいています。お気軽にご相談ください。

第3回町健康づくり大会開催

町では、本年度「糖尿病の予防」を重点領域として保健活動を展開しています。今年の健康づくり大会は、やはり糖尿病予防をテーマに講演会を開催し、町民の皆さんに糖尿病への理解を深めていただきたいと考えています。

◎開催日程
日時…2月18日（日）　13時～15時
場所…保健センター
※11時から12時まで、歯科健診結果（虫歯のない5歳児、6525運動、イー歯7020、イー歯トーブ8020）で優良な結果を収めた皆さんの表彰式を行います。受賞者はご出席ください。

◎スケジュール
①アトラクション
時間…13時～13時30分
内容…玄米ニギニギ体操
　アップルレディースほか
②講演会
時間…13時30分～15時
演題…「糖尿病はこうして予防」
講師…及川内科胃腸科クリニック
　及川登院長

■■自立支援医療受給者証の有効期限が平成19年３月末日の方へ■■

平成18年４月から始まった自立支援医療（精神通院医療・更生医療）制度では、受給者証の有効期間が１年間となり、有効期限の終了日が平成19年３月31日となる方が多いため、３月に手続きが集中することが予想されます。

更新手続きは、有効期間の終了する日の３カ月前から可能です。主治医の先生とご相談の上、保健センター窓口で早めに手続きをしていただくようお願いします。

問い合わせ先…保健センター　☎46-5571

平泉地区水辺プラザ 町民農園の利用者を募集

◎水辺プラザとは

市町村にある水辺の魅力を最大限に引き出す整備により、そこを訪れたくなるような、地域交流の拠点となる「にぎわいのある水辺」を創出するため、国と自治体が連携して河川整備を実施するものです。

平成18年３月現在で、全国122カ所、東北27カ所、岩手県内10カ所の水辺プラザが登録されています。

◎平泉地区水辺プラザについて

平泉町は、中尊寺や毛越寺などの奥州藤原文化が数多く残っており、藤原氏の政庁跡とされている柳之御所遺跡も発掘され、水辺プラザ周辺では、一関遊水地や平泉バイパス事業等が進められているほか、道の駅の建設も検討されています。

以上のことから、周辺一帯を歴史・文化や自然を素材とした交流拠点とするとともに、北上川のほかの水辺プラザとのネットワークづくりを進め、人の集まる水辺の環境整備を目指すものです。

◎町民農園を利用できます

町民の皆さんが、自家用の野菜などを栽培することにより、自然に触れ親しみ、農業に対する理解を深め、農村景観の創出を目的に、平泉町が国土交通省から河川敷の利用許可を得て、平成19年度から農園（畑）の貸し付けを行います。

町民農園の利用条件などは次の通りです。

農園場所…平泉地区水辺プラザ内
区 画 数…65区画程度
区画面積…約200～300平方㍍（１区画）
利用期間…１年（更新可能）
利用条件…①使用料は無料としますが、利用者全員で利用者会を組織し、高館橋下流側水辺プラザの環境管理（除草、水害後のごみ撤去など）を実施のこと。
②町内の個人、団体であること。
③農園における作物の栽培は、自家消費のものに限定すること。
申し込み…町民農園利用許可申請書を役場北上川治水対策室（建設水道課内）に提出願います。
申込期限…２月28日（水）
※申し込み多数の場合は抽選になります。
そ の 他…浸水の可能性がある場所でもあるため、畑地への給水や農機具格納などの施設は設けないものとします。（畑作業駐車場有り）
問い合わせ先…北上川治水対策室　☎46-5569

町民農園（１区画当たり200～300平方㍍）

みなさんのくらしをサポートする

消費生活コーナー

県内消費者生活相談（上半期）の内容を公表

平成18年度上半期の県民生活センターと広域振興局などへの消費生活相談件数は、前年（6700件）に比べ12㌫減の5880件となり、減少傾向となっています。具体的な相談内容は次の３つです。

1「家庭訪問による相談」
契約弱者と呼ばれる高齢者が大半であり、年金収入のみの一人暮らし老人が狙われる傾向にあります。

2「不当（架空）請求に関する相談」
減少傾向にあるものの、最近は公的機関や類似名称を使用し、代金引換を強要したケースなど、手口が巧妙・悪質化しています。

3「多重債務に関する相談」
相談件数は横ばい傾向にあるが、年代別に見ると30歳代が最も多く、主に生活費に関するトラブルによるものとなっています。

上記に限らず、今後も巧妙・悪質な手口によってトラブルに巻きこまれる可能性があります。各自注意していただくとともに、安易に契約を結ばないようにしてください。

問い合わせ先…農林商工観光課　☎46-5572
一関総合支局消費生活相談センター　☎26-1411

うちエコクッキング

地球温暖化防止のための、家庭でできる「うちエコクッキング」を紹介します。皆さんも是非実践してみてください！

▷冷たいものより温かいものを食べる（飲む）。
▷寒い地域で採れる食べ物には、体を温める作用がある。
▷寒い時期が旬の食べ物には、体を温める働きがある。
▷しょうが、唐辛子、ネギといった香味野菜には、血行を促進する働きがある。
▷みそ、酒かすなどの調味料も料理を冷めにくくして体を温める作用がある。
▷赤い色にも血の巡りを良くして温かくする働きがある。食材だけでなく、ろうそくの炎や赤いテーブルクロスなどを食卓周りに使うと良い。
▷なべや食器の素材は、金属製のものより土のもの（土なべ）のほうが冷めにくい。
▷果物を冷蔵庫に入れる、水に氷を入れるなど、習慣で冷やしているものをなくす。

問い合わせ先…町民福祉課　☎46-5562