

保健師だより

11月14日は世界糖尿病デーです

世界に拡がる糖尿病の脅威に対応するため、インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日である11月14日を糖尿病治療の画期的な発見に敬意を表し、糖尿病デーとして制定しました。

世界で6秒に1人の命を奪う糖尿病

糖尿病は今や世界の成人人口のおよそ8.8%となる4億1,500万人が抱える病気です。一般的に死に至る病気との認識は薄いですが、年間実に500万人以上が糖尿病の引き起こす合併症などが原因で死亡しています。これは世界のどこかで、6秒に1人が糖尿病に関連する病で命を奪われている計算となります。

日本には約1,000万の「糖尿病が強く疑われる人」が存在します。さらに、「糖尿病の可能性を否定できない人」も約1,000万人おり、合計で総人口の15%を超える約2,000万人の糖尿病患者および予備群がいると推定されています。

糖尿病の重症化予防のためには早期発見・早期治療が重要ですが、医療機関や健診で糖尿病といわれたことのある人の中で、「治療を受けていない」人の割合は、特に男性の40～49歳の働き盛り世代で最も高く、約5割が未受診または治療中断という状況です。糖尿病には痛みなどの自覚症状が少ないことから、疑いがありながらそのまま治療を受けないケースが多くあることが、その要因と考えられています。

血液の状態は目では見えません。年に1回は健診を受診し、健康チェックをしましょう。

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線223)



糖尿病が引き起こす3大合併症

細い血管は末梢神経や臓器内に血液を運ぶ役割を持っています。高血糖が長く続くと細小血管が障害を受けて、血管が詰まったり血液が漏れるようになります。このため、細い血管から栄養を補給されている末梢神経や細い血管が張り巡らされている組織(網膜や腎臓など)に異常が現れます。細小血管症の発症・進行を抑えるにはできるだけ正常に近い血糖コントロールが大切です。

糖尿病網膜症

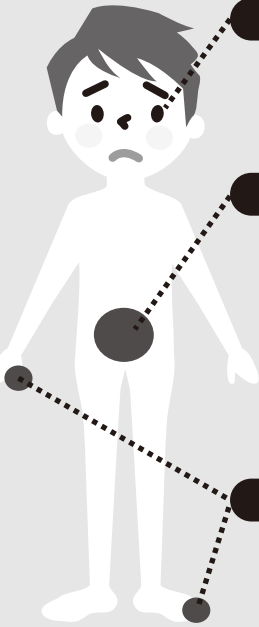
目の網膜には毛細血管が網目状に張り巡らされています。血糖値が高い状態が続くと毛細血管が詰まるなどして網膜への酸素や栄養分の供給が不足して、糖尿病網膜症を起こします。

糖尿病腎症

腎臓の糸球体は尿を作る重要な部位であり毛細血管が密集しています。血糖値が高い状態が10～15年間続くと次第に毛細血管や、血液の濾過(ろか)機能が障害され、糖尿病腎症を発症するといわれています。進行すると腎不全を起こし、透析が必要になります。糖尿病腎症は、わが国における維持透析(血液透析・腹膜透析)導入の原因疾患の第1位であり、患者さんの数は年々増加しています。

糖尿病神経障害

糖尿病神経障害は糖尿病の合併症の中でも頻度が高く、重症化すると、足先や手に壊疽(えそ:組織崩壊して腐ること)を起こす原因となります。



中津市民病院健康教室のご案内

- 日 時 12月8日(日)13:30～14:30
- 場 所 中津市民病院 2階多目的ホール
- 内 容 子どもの急病。家庭での初期対応と予防が命を守る
- 講 師 中津市民病院 副院長(小児科) 是松 聖悟 氏

※託児は行いません。お子さん連れでも参加可能です。
※事前申し込み不要、参加費はかかりません。

●問い合わせ先
中津市民病院相談支援センター(山本、石川)
TEL 22-6521



「不動産鑑定士による不動産の無料相談会」のお知らせ

不動産鑑定士が、土地の価格水準・賃料水準・有効利用など「不動産」に関する相談に応じます。相談時間は、おひとり30分程度です。

相談を希望される方は事前に予約が必要ですので下記までお申し込みください。

- 日 時 11月25日(月)13:00～16:00 (受付15:30まで)
- 場 所 上毛町役場 第二会議室A
- 相 談 料 無料

●申し込み・問い合わせ先
税務課 税務係 TEL 72-3113(内線135)



令和2年4月からの放課後児童クラブ利用申込みを開始します ～現在利用中の方も新たに申請が必要です～

利用要件

町内に住所を有し、令和2年4月時点で小学校1～6年生である児童のうち、保護者が次のいずれかに該当する必要があります。

①就労、②妊娠、出産、③保護者の疾病、負傷、障がい、④同居または長期入院などしている親族の介護・看護、⑤災害復旧(被災時の復旧作業中であること)、⑥求職活動⑦就学、技能習得 など

放課後児童クラブの実施状況

※保育場所については、同学年であっても別の場所となる場合があります。

校 区	南吉富小学校	西吉富小学校	友枝小学校・唐原小学校
クラブ名	みなみよし児童クラブ	にしよし児童クラブ コスモス児童クラブ	たいへい児童クラブ サクラ児童クラブ
保育場所	南吉富小学校敷地内 げんきの杜内	緒方575番地3地内	大平支所内
定 員	70名	80名	70名
利用料(1人当たり月額)		6,000円※保険に加入のための保険料も別途必要となります。	
開所時間	月～金	放課後～18:00	
	土	7:30～18:00	
	長期休暇中	7:30～18:00	
閉所日		日曜日、祝日、8月12日から同月15日及び12月29日から翌年1月3日	

※18時までにお迎えが困難な場合は、18時30分までの延長保育(50円/日)を実施しています。利用には事前の申請が必要となりますので、詳しくはお問い合わせください。

書類の配布

11月1日(金)から上毛町役場子ども未来課、たいへいの里(大平支所)で配布します。

入所決定

学年の低い児童から優先的に決定し、同学年の児童が待機になる場合は書類審査にて入所判定を行います。入所希望者が多数の場合は、入所できない場合がありますのでご了承ください。

受付場所及び受付期間

- 受付場所 子ども未来課
- 受付日及び時間 11月18日(月)～12月6日(金) 8:30～17:15 ※土、日、祝日を除く
【集中受付期間】11月25日(月)～29日(金) 8:30～19:00
- 問い合わせ先 子ども未来課 子育て支援係 TEL 72-3127(内線227)

-町ぐるみの「健康長寿のまちづくり」に向けて- フレイルサポーター養成研修会を開催します

地域住民の皆さんを対象としたサポーター養成研修会を開催しますので、ぜひご参加ください。
研修を修了された方は、町の認定サポーターとして登録させていただきます。(現在47名)

■フレイルとは

フレイル(虚弱)とは、年をとって心身の活力が低下した状態のことで、健康な状態と要介護状態の中間のことです。自分自身のフレイルを理解することにより、適切な健康づくりに取り組むことができるようになります。

■フレイルチェックとフレイルサポーター

健康長寿のためには、自分のフレイルに気づき「自分事化」することが大切です。フレイル段階での進行防止のため、また、フレイルの前段階(プレフレイル)における予防対策として、誰でも気軽に参加できる住民主体の健康づくり活動や、フレイルサポーターによるフレイルチェックを推進しています。

●申し込み・問い合わせ先 長寿福祉課 福祉医療係 TEL 72-3188(内線161) FAX 84-8021

- 日 時 12月15日(日) 10:00～15:30 ※9:30から受付
- 場 所 げんきの杜
- 内 容
(1)座 学 10:00～12:00 サポーターに必要な知識と技術
(2)測定練習 13:00～15:00 フレイルチェックトレーニング
(3)ま と め 15:00～15:30
- 対 象 者 健康づくりや介護予防に関心がある上毛町在住の方
- 参 加 料 無料
- 講 師 フレイル予防トレーナー
- 協 力 上毛町フレイルサポーター
- 申込方法 電話またはファックスで、住所・氏名・電話番号をお知らせください。