

# はつらつ健康だより

はつらつ健康利府プランの健康に関する7つの分野別の取組

「生活習慣病対策」～基本目標1「健康診断を受けて、自分の健康管理に役立てよう」～  
～基本目標2「生活習慣病を予防しよう」～

## ●高血糖を予防しましょう

### ・高血糖はなぜ怖い？

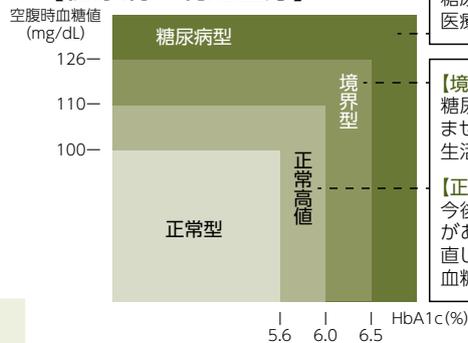
高血糖は、血液中の糖分を調整するインスリンというホルモンの不足やインスリンの働きが悪くなり、血液中の糖分が増えすぎている状態のことを言います。

高血糖の状態が続くと糖尿病を引き起こし、脳卒中や腎不全、失明などの合併症を引き起こす可能性があります。

糖尿病の進行には痛みなどの自覚症状がないため、定期的に健診を受け、空腹時血糖値やHbA1cの数値を確認していくことが大切です。

高血圧は10月号、脂質異常は12月号で紹介しています。

## 【糖尿病の判定区分】



糖尿病が強く疑われます。医療機関を受診しましょう。

【境界型】  
糖尿病の可能性が否定できません。保健指導を受けて生活習慣を改善しましょう。

【正常高値】  
今後、糖尿病になる可能性があります。生活習慣の見直しと定期的に健診を受け血糖値を確認しましょう。

参考:「糖尿病の判定に関する検査値の扱い方について」東京都医師会より

高血糖は、運動不足や食生活の乱れ、肥満が最大の要因となりますので、以下の生活改善ポイントの中から、自分にできそうなことを始めてみませんか。

## ●生活改善のポイント

- ・1日3食バランスよく食事をとりましょう。  
→食事を抜くと、体はエネルギーを溜め込もうとし、かえって肥満を招きやすくなります。
- ・先に野菜から食べましょう。  
→血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。
- ・ゆっくりよく噛んで食べましょう。  
→食べ過ぎを防ぎます。
- ・お酒はほどほどに。  
→飲酒は食欲増進にも繋がるため、飲みすぎは肥満を招くほか、アルコールは糖質を含むものもあるため、血糖値を上昇させます。



- ・積極的に体を動かしましょう。  
→運動は血糖値を下げるだけでなく、続けることで血糖値が上がりにくい体づくりも期待されます。
- ・禁煙に努めましょう。  
→喫煙は血糖値の上昇だけでなく、インスリンの作用を妨げます。

## 高齢者を虐待から守るために

高齢者虐待の相談件数は年々増加傾向にあります。高齢者に関わる身近な人が、虐待を疑わせるサインを見逃さず、虐待を発見したり、虐待があると思われたときは、長生き支援係または地域包括支援センターへご相談ください。相談者の秘密は守られます。

また、高齢者等の介護によるご家族の負担は抱え込まず、各地域包括支援センターにご相談ください。

## 認知症サポーターになりませんか？

認知症サポーターとは、認知症サポーター養成講座を受講し、認知症について正しく理解し、地域で認知症の人やその家族を見守り、寄り添い、支え合うことができる応援者のことです。学校や地域の集まり、スーパーや金融機関などに伺い、養成講座を開催することもできますので、ご希望の際は各地域包括支援センターへお問い合わせください。



## 利府町ボランティアポイント制度について

町では65歳以上の高齢者の方が、対象となる町内の福祉施設や障がい者施設でのボランティア活動に参加すると年間最大5,000円の交付金を受け取れるポイントが付与される制度を実施しています。詳細につきましては利府町社会福祉協議会(☎356-9060)もしくは長生き支援係へお問い合わせください。

**対象者** 町内在住の65歳以上の方で介護保険料の滞納がない方  
**活動内容例** レクリエーション、イベント補助、草取り、洗濯物の整理等の軽微で補助的な活動等

☎ 健康推進課 長生き支援係 ☎356-1334

## 宮城県おとな救急電話相談事業「#7119」

相談時間

月～金曜日 午後7時～翌朝午前8時  
土曜日 午後2時～翌朝午前8時  
日・祝日 24時間

電話番号

#7119 または ☎706-7119

## 宮城県子ども夜間安心コール「#8000」

相談時間

午後7時～翌朝午前8時

電話番号

#8000 または ☎212-9390

※対象:15歳未満の子ども

【高齢者の総合相談窓口(介護、福祉、高齢者虐待、成年後見制度等)】

受付時間: 平日 午前9時～午後5時(緊急時は時間外も電話での受付をしています)

北部地域包括支援センター(担当地区: しらかし台、花園、青山、青葉台、皆の丘) ☎767-7677

中央地域包括支援センター(担当地区: 上記以外) ☎353-7322