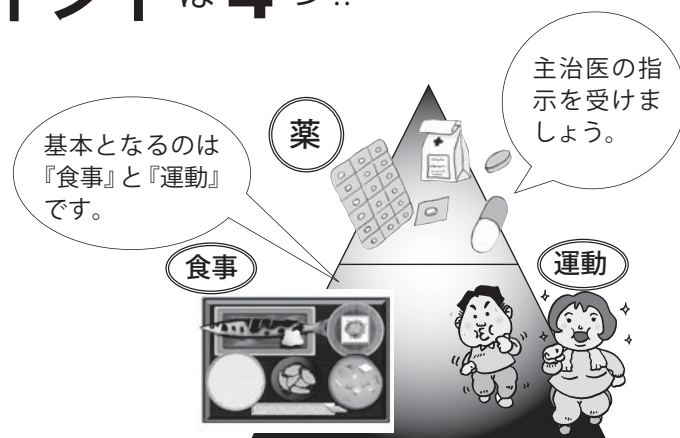


— 糖尿病を悪化させないポイントは4つ!! —

- ポイント1** 病院で適切な指導を受けましょう。
薬だけに頼らず、生活を振り返り、血糖値を上げないための生活を身につけましょう。
- ポイント2** 薬を飲んでいる人は、自分の判断で中断せず医師の指示を守りましょう。
- ポイント3** 運動をしましょう。
血糖値が高い食後 30 分～1 時間にウォーキングや筋力トレーニングをすると効果的です！



ポイント4 腹八分目で、バランスのよい食事で肥満を防ぎましょう。

- ・主食(ご飯、パン、麺類)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品の料理)、副菜(野菜や海草、きのこの料理)で4～5つのお皿がそろった食事にししましょう。
- ・食事は決まった時間によく噛んで食べましょう。
- ・野菜に含まれる食物繊維は肥満を防ぐ働きをします。野菜をたっぷり食べましょう。
- ・濃い味のおかずは、ご飯をたくさん食べてしまいがちです。素材の味をいかした薄味にししましょう。



お膳の形で、バランス良く食べましょう！

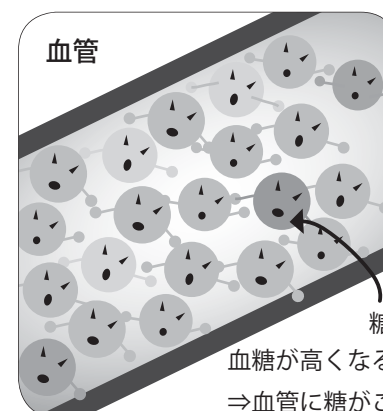
見逃さないで！ 糖尿病のサイン



皆さんは、自分のHbA1c（ヘモグロビンエイワンシー）値を知っていますか。知らない人は、今すぐ健診結果で確認してみてください。HbA1cが6.5%以上の人は、糖尿病の危険性があります。早めに受診し、医師に相談しましょう。

糖尿病は、初期の段階では自覚症状がほとんどないため、放置しがちです。血糖が高い状態が続くと、目が見えにくくなったり、手足がしびれるなど、さまざまな合併症が出てくる、全身の病気に関わる恐ろしい病気です。

健康づくり課
055-949-6820



HbA1c 値とは、過去1～2カ月の血糖の状態を調べたものです。数値が高くなるにしたがって、血液中に糖が多くなっているということです。

血糖とは、血液に含まれる糖のことです。糖のほとんどは、ご飯やパン、麺類、お菓子などの糖質です。そのため食事をすると、血糖値は上がります。

血糖が高くなる＝糖が血管の中に満杯状態
⇒血管に糖がこびりついたり、血管の壁を傷つけます。

県内ワースト3位

特定健診結果をみると、伊豆の国市の40歳～74歳で、HbA1c値が6.5%以上の人の割合の多さは、県内でワースト3位でした。平成20年度から徐々に順位を悪い方に上げています。

受診が必要な人は、男性が女性の2倍!!

出典：国保連合会法定報告
順位は県内40団体中(自治体(市町)+国保加入団体)

県内40団体中におけるHbA1c6.5%以上の人の割合ワースト順位 【40歳～74歳男女計】

	H20年度	H21年度	H22年度	H23年度
HbA1c 6.5%以上	7位	10位	8位	3位

あなたのHbA1c値はどれくらい？

	HbA1c 値(%)	指標
ブラックカード	13.1以上	×
	9.1～13.0	危険
レッドカード	8.0～9.0	不良
	6.5～7.9	不十分
イエローカード	5.6～6.4	要注意
◎	5.5以下	異常なし

HbA1c6.5%以上から合併症の危険あり！
※数値が高くなるほど危険は増していきます。

今からでも
遅くありません！

- ・自覚症状がないからこそ、毎年の健診を受け、検査結果を確認しましょう。
- ・自分の生活（食事や運動）を見直してみましょう。糖尿病を予防するには肥満を防ぐことが最大のポイントです。

10月は里親月間 里親になりませんか

里親とは、さまざまな事情によって家庭で養育されることが難しい子どもを自分の家庭に迎え入れ、温かい愛情と、正しい理解をもって養育する人のことを言います。

里親になるには

- ・子どもの養育について理解と熱意を持ち、豊かな愛情をもっていることが何よりも大切です。
- ・県が実施する研修を修了すること、経済的に困窮していないことなどの要件が必要です。

里親の種類

委託期間や目的などにより4種類あります。

- ・**養育里親**：家庭に戻るまで、または自立できるまで子どもを養育する里親
- ・**専門里親**：虐待を受けた子どもや障がいのある子どもを、経験と専門知識を生かして養育する里親
- ・**親族里親**：子どもの扶養義務者で、親の死亡や行方不明などの事情により養育できなくなった場合に、養育する里親
- ・**養子縁組希望里親**：養子縁組によって養親となることを希望する里親

里親になったら

- ・児童相談所が、面会や交流を繰り返したうえで、養育をお願いする子どもを決定します。
- ・子どもの養育をお願いしている間は、定められた養育に必要な経費が公費で支給されます。
- ・子育ての悩みや不安には、児童相談所などが相談に応じます。

子どもたちは、温かい家庭生活を提供してくれる里親を求めています。

問合せ

▼里親の申し込みについて

岡 市役所社会福祉課

☎ 0558(76)8008

▼里親の制度について

岡 県子ども家庭課

☎ 054(221)2922