

みなさんは、血液検査の結果で血糖値やHbA1cが高いと言われたことはありますか？

血糖値は血液中に含まれるブドウ糖の量を示したもので、HbA1cは過去1～2か月間の平均血糖値を示したものです。

お菓子を食すると血糖値が上がるものはもちろんですが、糖質を多く含むごはんや芋などをたくさん食べる、食べ過ぎ、野菜不足といったことも血糖値を上げやすい心配な食事のとり方です。また、1日の摂取カロリーが適正でも朝食は軽めにし、夕食を多めに食べるなど「食べむら」をしても、血糖値やHbA1cは上がりやすくなります。

食べ方の工夫、運動をすることで食後の高血糖を防ぐことができますので、普段の生活を振り返ってみましょう。

【食後の高血糖を防ぐ食べ方】

○1日3食食べる

食事を抜くと、次の食事で食後の血糖値が上がりやすくなります。食事を抜く習慣がある方は、ヨーグルトなど何か口にできそうなものから食べてみませんか？それができるようになったら栄養バランスを考えて主食(ごはん、パン、麺)、主菜(魚、肉、卵、大豆製品のおかず)、副菜(野菜、きのこ、海藻類のおかず)をそろえましょう。



○野菜、きのこ、海藻に含まれる食物繊維を毎食十分にとる

食物繊維は、糖質の吸収を緩やかにする働きがあるので、毎食野菜のおかずから先に食べると食後の高血糖を防げます。野菜のおかずの1食の適量は手のひらにのるくらいが目安です。



生野菜の場合の目安は
両手1杯分



茹で野菜の場合の目安は
片手1杯分

○よく噛んで食べる

よく噛んで食べることで、糖質の吸収を緩やかにし、急激な血糖値の上昇を防ぎます。また、満腹感が伝わりやすくなり、食べ過ぎを防止します。

食材を大きめに切ったり、普段より野菜の茹で時間を短くする。一口の量を少なくすると自然に噛む回数を増やすことができます。



【1日の砂糖の適量(料理、間食を含めた量)】

	肥満、糖尿病、脂質異常症などの方	健康な成人
砂糖の目安量	10g	20g
スティックシュガーに例えると	3.3本	6.6本

○料理に含まれる糖質の量

料理名	肉じゃが (小鉢1杯分)	ジンギスカン (1人前)	栗きんとん (小皿1杯分)	お汁粉 (1杯分)
糖質の量	18g	21g	71g	79g
スティックシュガーに例えると	6本	7本	23.7本	23.6本

みなさんは料理を作るときに、調味料を計っていますか？目分量だと、調味料を使い過ぎてしまうことがあります。計量スプーンがない場合は、家にあるティースプーンやカレースプーンなど使って、普段どのくらい調味料を使っているか確認してみましょう。

【運動をして食後高血糖を防ごう】

食後に散歩など軽い運動を行うと、血液中の糖が筋肉に運ばれエネルギーとなって使われるので、食後高血糖を防ぐことができます。

運動をするタイミングは、糖が筋肉に運ばれる食後30分～1時間以内に行うのがオススメです。



高齢者虐待が起きない地域を目指して
高齢者とその家族も健やかに暮らしていくために
平成17年11月に公布されました「高齢者虐待防止法」は、今年で16年が経過します。高齢者虐待は「悪意を持って」虐待しているとは限りません。介護をしている家族などが心身ともに疲労し、追い詰められ、その結果自覚のないままに虐待してしまっていることも少なくないのです。つまり、高齢者虐待は誰にでも起こりうる身近な問題となっています。

ふれあいプラザ
だより

◇健康増進担当 ☎ 2-4128
◇介護支援担当/地域包括支援センター ☎ 2-5555



《虐待の事例》
・身体的(たたく、つねる等)
・精神的(暴言、無視など)
・性的(罰を与えるために下半身を裸にして放置するなど)
・介護等放棄(食事を与えない、おむつ交換しない等)
・経済的(年金の搾取、お金を渡さない等)
高齢者虐待防止法は、こうした不適切な介護している人を罰する法律ではなく、虐待に至っている要因を取り除き、介護している人、さらされている人の関係の修復を図ることを目的としています。
地域や施設などで虐待を発見したり、「虐待に進んでいくかもしれない」と思った時には、地域包括支援センターへご相談下さい(相談者の秘密は守られます)。相談が、虐待を未然に防ぐことにつながります。



○世界糖尿病デーin上士幌を開催します

糖尿病を正しく知り、予防や治療の大切さを広める「世界糖尿病デー」。上士幌町国保特定健診の結果では、血糖値が正常値を超える方は8割近く、また国保加入者のうち約200人の方が糖尿病で治療中であり、上士幌町にとって糖尿病はとても身近な疾患です。だから他人事ではありません。

一人ひとりが、ご自分やご家族、大切な人とともに、糖尿病について考え、予防に向けた一歩を踏み出してください。参加をお待ちしています!

歩いて学ぶ“糖尿病ウォークラリー”

◆日時 11月8日(日) 13:00～15:00
◆場所 ふれあいプラザ前集合
◆内容 チームで糖尿病クイズにチャレンジしながら、町内を歩きます。
※お申し込みは、ふれあいプラザ(☎2-4128)まで
※上士幌健康ポイント事業の対象事業です。

聞いてトクする糖尿病予防教室

◆日時 11月11日(水) 13:00～15:00
◆場所 ふれあいプラザ機能訓練室
◆内容 糖尿病について、管理栄養士&保健師と一緒に学びましょう。
※お申し込みは、ふれあいプラザ(☎2-4128)まで
※上士幌健康ポイント事業の対象事業です。

糖尿病パネル展

◆日時 11月8日(日)～12日(金)
◆場所 ふれあいプラザロビー
◆内容 期間中は、血糖スパイクや食後血糖を防ぐ生活習慣等のパネルをいつでもご自由に見ることができます。

測ってみよう! 私の食後血糖と尿糖

◆日時 11月8日(日)～12日(金) 9:00～17:00
◆場所 ふれあいプラザ
◆内容 食後2時間までにお越しください。指先からの採血、採尿を行い、血糖と尿糖を検査します。

インフルエンザ 予防接種

※事前予約が必要です。希望する医療機関に直接お申し込みください。
※上土幌クリニック・はげあん診療所は10月28日(木)から予約開始です。

接種費用の助成対象者 ▶町内に住民票がある方で、接種日時点で65歳以上、または、生後6か月～高校3年生の方です。

注意事項
▶ワクチンがなくなり次第終了となります。早目にご予約ください。
▶記載以外の医療機関で接種する場合は、**助成の対象になりません**のでご注意ください。
▶接種は12月中までに済ませてください。
▶上土幌クリニックの電話予約の受付時間は月・火・木・金 9:00～16:00、水 9:00～12:00です。

65歳以上の高齢者の方(法定接種)

申込先・接種場所	接種日	受付時間	接種回数	自己負担	持ち物
上土幌クリニック (電話予約のみ)	11月10日(水)	14:00～16:00	1回	1,000円 ※生活保護世帯の方は無料	◇健康保険者証 ◇事前配布された方は予診票(予約時に配布された方のみ) ◇接種費用 ◇生活保護世帯の方は「生活保護決定通知書」
	11月24日(水)				
	12月8日(水)				
はげあん診療所	病院受診時に接種(かかりつけの方対象)				
帯広徳洲会病院	曜日・時間については予約時にご確認ください				

※60歳～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器疾患およびヒト免疫不全ウイルス感染症により、日常生活が極度に制限される程度の障がいのある方や、入院や介護保険施設などに入所中の方も助成の対象となりますので、健康増進担当にご相談ください。

※はげあん診療所での接種は、定期受診(投薬、注射など)されている方みの接種となります。

生後6か月～高校3年生の方(任意接種)

申込先・接種場所	接種日	受付時間	接種回数	自己負担	持ち物
上土幌クリニック (電話予約のみ)	11月10日(水)	14:00～16:00	12歳以下2回	無料	◇母子手帳 ◇事前配布された方は予診票(予約時に配布された方のみ) ◇幼児等・子ども医療費受給者証または健康保険証
	11月24日(水)				
	12月8日(水)				
豊川小児科 内科医院	月～土	8:30～11:00	13歳以上1回	町が全額助成	
	月・火・木	14:30～17:30			
音更こども クリニック	月～土	8:30～11:30			
	月・木・金	14:30～16:45			
帯広徳洲会病院	曜日・時間については予約時にご確認ください。				

※生後6か月～12歳までは、1回目の接種後4週間開けて2回目を接種します。
※豊川小児科内科医院での接種は、1年以内に病気による通院歴があるか、2年以内にインフルエンザ予防接種を受けたことがあるお子さんみの接種となります。
※音更こどもクリニックは、11月1日(月)から接種開始予定です。予約は不要です。

64歳以下の方(生後6か月～高校3年生除く) ▶全額自己負担となります。町外の医療機関でも接種できます。

※日程は上記に準じます。
※町外の医療機関で接種する場合は、医療機関毎に接種費用が異なりますのでご確認ください。
※妊婦の方は、かかりつけの産婦人科にご相談ください。

接種可能な医療機関と連絡先	帯広徳洲会病院	豊川小児科内科医院	音更こどもクリニック
上土幌クリニック	☎ 080-8288-9704	☎ 0155-32-2310	☎ 0155-32-2155
はげあん診療所	☎ 2-5678		

◆お問い合わせは、健康増進担当(☎2-4128)まで

高齢者等福祉 除雪ボランティア 支援を受けたい人の申請受付 活動支援者の募集 します。

受付期間
11月1日～
11月30日

75歳以上の独居および夫婦世帯の高齢者宅の除雪について個人等がボランティアとして活動する「高齢者等福祉除雪ボランティア活動支援事業」を実施します。玄関前の範囲(手作業で可能な範囲)について除雪ボランティアの支援を希望される方、または、支援が可能な方を募集しております。下記の事業内容を参照の上、お問い合わせください。

ボランティアによる支援を受けたい人

作業内容 敷地内の除雪
対象者 ●75歳以上の単身世帯、高齢者もしくは障がい者のみの世帯。
●虚弱や心身の障害及び傷病等の理由により除雪が困難な世帯。
●家族が遠隔地に居住しているなど、家族等の支援が受けられない世帯。
支援内容 積雪がおおむね10cmを超える場合に支援を行い、玄関先から道路までの住宅敷地内の範囲について歩行等の移動に支障のない程度とします。

ボランティア活動として支援をしたい人

対象者 町内に在住する満18歳以上(高校生除く)で除雪作業の支援が可能な方
支援内容 積雪がおおむね10cmを超える場合に支援を行い、玄関先から道路までの住宅敷地内の範囲について、歩行等の移動に支障のない程度。
支援方法 除雪ボランティアと支援を受けたい高齢者の事前登録により需給調整を行い、ボランティア1人に対して1～2世帯の担当を調整させていただきます。
活動保険 除雪ボランティアの登録により、ボランティア活動保険に加入します(町負担)。
報酬 ボランティア活動に対する報酬はありませんが、除雪に係る経費(スコップや手袋等)として担当1世帯あたり3,000円分の商品券(上土幌/バレーンスタンプ会)引換券を発行します。

除雪ボランティアの活動および支援を希望する際は、事前の申し込みが必要となりますので、登録や活動など詳しい内容は、地域包括支援センター(☎2-5555)までお問い合わせ下さい。

高齢者及び障がい者宅への除雪費助成

敷地内の範囲(手作業では困難な範囲)の除雪作業について、業者依頼をされた場合に支払った経費に対する助成事業「高齢者及び障がい者除雪費助成事業」を実施します。

作業内容	敷地内の除雪	屋根からの雪下ろし
受付期間	11月1日(日)から事前受付開始	
対象者	①65歳以上の単身世帯、高齢者もしくは障がい者のみの世帯 ②虚弱や心身の障がいおよび傷病等の理由により、除雪が困難な世帯 ③町民税の非課税世帯 ※ただし、申請者宅の近隣に除雪可能な家族(子)が居住している場合は、利用対象者になりません。	①65歳以上の単身世帯、高齢者もしくは障がい者のみの世帯 ②虚弱や心身の障がいおよび傷病等の理由により、除雪が困難な世帯 ③町民税の非課税世帯
事業内容	除雪作業を実施する事業者への依頼により、お支払いした代金の1/2を基準に1回1,200円を上限に助成します。	雪下ろし作業を実施する事業者への依頼により、お支払いした代金の1/2を基準に1回6,000円を上限に助成します。

※本助成事業を利用するためには事前申し込みが必要となります。申請方法や利用方法など、詳しい内容は地域包括支援センター(☎2-5555)までお問い合わせください。