健康だより

問い合わせ先　健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219

11月9日～15日は全国糖尿病週間です

11月14日の「世界糖尿病デー」を含む1週間を全国糖尿病週間とし、日本糖尿病協会が中心となって糖尿病に関する知識と理解を深め、予防・早期発見と治療を促進するための啓発活動として位置づけられています。

糖尿病とは

糖尿病は血液中の血糖値が高い状態が慢性的に起きている病気です。長期間血糖値が高いままで放置すると血管を傷め、糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症、糖尿病性網膜症等の合併症を引き起こします。合併症が進行することで人工透析や失明、下肢の切断といった重い病気につながります。

心臓や脳の血管も傷め心疾患や脳血管疾患を起こし認知症や寝たきりの要因の一つともいわれています。糖尿病の初期は自覚症状がなく、気付かないうちに病気が進行してしまうため、定期健診で自分の体の状態を知っておく必要があります。

糖尿病の診断・治療

血液検査を行い、空腹時血糖値が126㎎／dl以上、HbA1c 6・5％以上の場合を糖尿病と診断します。HbA1cとは、血液中の糖とヘモグロビンがくっついたものです。時間で変化する血糖と違って、約2カ月の平均血糖値を反映します。基準値は4・6～5・5％です。

治療は、まず食事療法と運動療法です。その結果、内服治療や必要に応じてインスリン注射による治療になることもあります。薬を正しく服用していたとしても、食事、運動療法がしっかりできていないと病気は改善されません。

市の糖尿病の現状

平成28～30年度の市の特定健診の結果では男女別に見たHbA1c 5・6％基準値以上は、男女とも約7割の人が基準値を超えており、県と比較しても本市が上回っています。

血糖値（100㎎／dl）では、女性より男性が基準値を超えている人が多く、こちらも県と比べて本市が高いことがわかります。

【県との比較】40～74歳の男性

		HbA1c 5.6%以上	血糖値（100㎎／dl以上）
平成28年度	市	**68.8%**	**43.9%**
	県	66.7%	45.4%
平成29年度	市	**78.4%**	**46.3%**
	県	69.8%	46.1%
平成30年度	市	**69.3%**	**58.7%**
	県	65.6%	48.8%

【県との比較】40～74歳の女性

		HbA1c 5.6%以上	血糖値（100㎎／dl以上）
平成28年度	市	**70.4%**	**25.3%**
	県	69.3%	27.3%
平成29年度	市	**81.3%**	**28.0%**
	県	72.8%	27.9%
平成30年度	市	**71.5%**	**39.3%**
	県	68.1%	30.2%

※市の特定健診の結果より

糖尿病を予防するためには

糖尿病を予防し、重症化しないためには自分の体や血液の状態を知ることから始まります。治療中の人は医療機関で検査を受けることができますが、その他の人は市の健診（特定健診、生活習慣病健診、後期高齢者健診）で検査できます。自分の体の状態を知る上でも、年に1回は健診を受けましょう。特定健診を受けていない人は養生園や市内の医療機関で2月まで受けることができます。

健診の結果、血糖値が高く、医療機関受診を勧められた人はすみやかに医療機関を受診し、主治医と一緒に体の状態を確認していきましょう。

健康推進課では保健師、管理栄養士、運動指導者による保健指導・健康教室にも取り組んでいます。体格や活動量に合った食事指導や生活改善の手伝いなどを行いますので、気軽にご相談ください。

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

9月の歯科検診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。（敬称略）※行政区は検診日時点

岩田　葵（深川）
川口晄承（中町）
木下みな（立町）
工藤穂香（高野瀬）
笹本美莉愛（下西寺）
島津佐介（北原）
髙宮雅功（乙森北）
田中　凛（東原）
寺本美桜（片角）
冨岡　颯（北宮）
福永莉久（大琳寺）
右田ひまり（西正観寺）
岡留愛菜（上西寺）
古閑琴菜（甲佐町）
佐々実優（加恵）
山代みちる（伊萩）
中野陽葵（平）
岩根　蒼（岩本）
芹川慶司（片川瀬）
三池　碧（朝日団地）
堀本都湧（田島団地）
佐藤光鞠（富の原一）
前田一理（富の原台）
右田心春（富の原西）
山口真弥（村吉）
田代一翔（朝日団地）
後藤大晴（富の原一）
鳴松眞央人（南住吉）
中村美音（村吉）
德留叶泰（富の原中央）
吉元麻陽（桜山二）

国民年金情報

問い合わせ先　健康推進課高齢者医療・年金係　☎0968(25)7218

あなたに寄り添う国民年金

国民年金は「老齢年金」「障害年金」「遺族年金」の3つの年金があり、“今”と“将来”を支える大切な備えです。日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての人が加入する国民年金の情報をお伝えします。

11月は「ねんきん月間」、11月30日は「年金の日」

日本年金機構では、毎年11月を「ねんきん月間」とし、国民の皆さんに年金制度に対する理解を深めてもらうよう普及・啓発活動を行っています。

無料の「一日年金出張相談所」を開設します

年金に関する相談・質問など気軽にお尋ねください。

とき・場所

❶11月25日㈬
ゆめタウンはません 本館2階

❷11月26日㈭
ゆめタウン光の森 本館2階

❸11月27日㈮
鶴屋百貨店 地下2階パーキング連絡通路

❶❷午前10時～午後3時
❸午前10時30分～午後3時

問い合わせ先

❶❷熊本東年金事務所
☎096(367)2503
※音声案内1番のあとに2番
❸熊本西年金事務所
☎096(353)0142
※音声案内1番のあとに2番

その他

▼事前予約はできません。▼個人の記録に関する相談は、年金手帳などの年金番号がわかるものと免許証などの身分証が必要です。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が発行されます

年末調整・確定申告まで大切に保管してください

国民年金保険料は、所得税や住民税の申告で全額が社会保険料控除の対象です。この社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

家族の国民年金保険料を納付した場合も本人の社会保険料控除に加えることができます。家族宛てに送られた控除証明書を添付して申告してください。

■11月上旬に送付する場合

証明内容は本年1月1日から9月30日までの間に納付された国民年金保険料額と、年内に納付が見込まれる場合の納付見込み額です。

■2月上旬に送付する場合

10月1日から12月31日までの間に初めて保険料を納付する人については、翌年2月上旬に同様の証明書が送付されます。

問い合わせ先

▼ねんきん加入者ダイヤル
☎0570(003)004
▼050から始まる電話でかける場合
☎03(6630)2525

受付時間　▼㈪～㈮：午前8時30分～午後7時　▼第2土曜日：午前9時30分～午後4時

介護予防ミニ講座

～ かみかみ100歳体操に挑戦！④⑤ ～

今回は「かみかみ100歳体操」の最後に行う発声運動と飲み込みの練習です。

「パ・タ・カ・ラ」の発声に使う口の筋肉は、食べ物を喉の奥まで運び、飲み込む時に使う筋肉と同じです。唇、頬、舌、喉の奥の筋肉を鍛えることができます。

食べ物やだ液を飲み込む時は、直前に息を止め、飲み込み、息を吐いています。「息を吸って→止めて→ゴックンと飲み込んで→吐く」といった呼吸のリズムに合わせて練習することで、スムーズな飲み込みができます。

かみかみ100歳体操④　発声運動
口を大きく動かし、「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ、パタカラ、パタカラ、パタカラ」と5回繰り返します

かみかみ100歳体操⑤　飲み込みの練習
❶深呼吸するように、ゆっくり息を吸って ❷息を止めて「ゴックン」と飲み込む ❸ゆっくり息を吐く ❹休む
❶～❹を3回繰り返します

問高齢支援課地域包括支援係　☎0968(25)7216

献血のお知らせ

～ 献血にご協力ください ～

とき　11月16日㈪
午前9時30分～11時、午後0時15分～4時

ところ　道の駅 旭志　旭志村ふれあいセンター

内容　400ml献血

献血カードをお持ちください

献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどで本人確認をお願いしています。献血カードを持っている人は一緒にお持ちください。

薬を飲んでいる人でも献血できる場合があります。会場で医師が判断しますのでご相談ください。

献血推進キャラクター
けんけつちゃん

HIV検査目的の献血はお断りしています

HIV検査は菊池保健所（☎0968(25)4138）で行ってください。無料・匿名で検査を受けることができます。

問健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219