

# 糖尿病から身を 守るために

偏った食生活や運動不足、ストレス、喫煙など、毎日の良くない生活習慣の積み重ねにより引き起こされる生活習慣病。糖尿病や脂質異常症、高血圧症、脳卒中、心臓病、肥満症などが代表的ですが、特に「糖尿病」は、痛みなどの自覚症状が現れにくいため気が付かないまま進行してしまいう病気です。

糖尿病から自分の身を守るために、日頃の生活習慣を見直してみませんか。

## 4人に1人は糖尿病

厚生労働省の平成23年国民健康・栄養調査報告では、成人の27.1%、約4人に1人が糖尿病かその予備軍であると推計されています。

糖尿病になるとインスリンというホルモンが足りなくなりブドウ糖が細胞に取り込まれず、血液中にあふれることで血糖値が高くなります。

血糖値が高い状態が続くと全身の血管が傷つき、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞、眼底出血、腎臓の障害、手足のしびれなどが引き起こされます。

の6〜7割の方が血液検査で基準以上の高血糖となっています。

自分だけは大丈夫だと過信せずに、年に1度は特定健診や企業の健康診断を受診し、血糖値に異常がないかを確認しましょう。もし、血糖値が高いと言われたら、すぐに医療機関を受診し治療方法などを相談しましょう。

また、血糖値に異常がなくても生活習慣を見直し、バランスの良い食事と適度な運動を心掛けましょう。

## 健診で早期発見

平成23・24年に実施した特定健診の臼杵市国民健康保険のデータでは、受診者

# 糖尿病の予防には 肥満を防ぐことが最大のポイント



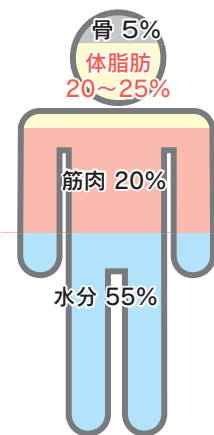
- 運動**
- 1人でできる運動を毎日または週に2〜3回を同じだけ
  - きつすぎず、楽過ぎず
  - 食後1〜2時間後に
  - 運動・体重・体脂肪日誌をつける

- 食事**
- 野菜から食べる(小鉢1皿でも)
  - 食事は決まった時間に、時間をかけて食べる
  - 甘いものや油っぽいものは食べすぎない
  - 味付けは薄く
  - ながら食いはやめる

## 肥満とは

わたしたちの体はさまざまな物質からできていますが、大まかには、水分、筋肉に含まれる糖質とタンパク質、骨に含まれるミネラル、そして脂肪からできているといえます。

肥満はこの中の脂肪の割合が大きすぎる状態のことで、体重が重くてもハンマー投げの選手などは筋肉や骨の割合が大きく脂肪は小さいので肥満ではありません。



20%未満	筋肉が多い
20%~25%	標準
25%~30%	要注意
30%超	筋肉が少ない

肥満の判定は、体に占める脂肪の比率である体脂肪率で行います。あなたの体脂肪はいくらですか。筋肉をしっかりつけて肥満を防止しましょう。

## 入場無料 第3回糖尿病講演会

とき 1月25日(土) 14:00~

ところ 野津中央公民館

内容 演題 「あなたの糖尿病予防対策、いつから始めますか？」

講師 濱口和之氏(大分大学医学部教授)

- 血糖値・血圧測定、栄養相談(無料)(13:00~13:50 先着150名)
- 栄養士おすすめみそ汁試飲コーナー、健康体験コーナーなどもあります。



濱口 和之氏

問合せ先 保険健康課(内1144・臼杵庁舎)

## 健診結果説明会

健診結果と生活習慣を振り返りましょう

健康状態と生活習慣の関連性、効果的な生活改善のポイントについて、保健師や管理栄養士が個別面接で説明します。健診結果を持参すれば加入保険や年齢に関係なく、どなたでも参加できます。

とき 1月10日(金)  
受付時間 13:30~14:00

ところ ほっと館  
(臼杵市中央公民館裏)

問合せ先

保険健康課(内1148・臼杵庁舎)

見直してみませんか  
あなたの生活習慣





# 新しい民生委員・

## 児童委員をお知らせします

平成25年11月30日の任期満了に伴い民生委員・児童委員の一斉改選が行われ、12月1日付で新しい民生委員・児童委員が決まりましたので、お知らせします。

厚生労働大臣から委嘱された民生委員は児童委員を兼ねています。児童委員のうち児童福祉が専門の主任児童委員は地区単位で活動を行っています。

民生委員・児童委員は高齢者や障がい者、子育てなどの相談や支援を中心に活動をしています。困ったことがあれば、気軽に在住の区域の民生委員・児童委員にご相談ください。

新しい民生委員・児童委員は次のとおりです。(敬称略、太字は担当区域)

### 白杵地区

- **本町・新町・唐人町・畳屋町**
- 川邊 秀則 畳屋町2組
- **掛町・浜町・横町・由町**
- 朝來 博行 田町10組
- **東海添**
- 喜讀 朋子 東海添9組

- **西海添**
- 安藤 千之 西海添8組
- **北海添**
- 足立 勝則 北海添13・11組
- **南海添**
- 利光 泰正 南海添9組
- **祇園東・祇園中・城北**
- 河村 多美江 祇園東11組
- **洲崎**
- 太田 ミツ子 洲崎4・5組
- **祇園南・祇園西**
- 亀井 香代子 祇園西3組
- **港町東・下り松**
- 篠田 美子 港町東9組
- **城南・駅前**
- 石崎 弘子 城南1組
- **新港町・港町本通**
- 安東 和子 新港町4組
- **本丁・浜**
- 粟津 英壽 浜6・11組
- **主任児童委員**
- 片岡 真理子 西海添3組

- **市浜地区**
- **上市浜**
- 水江 雅子 上市浜2組
- **中洲**
- 阿部 サエ子 中洲3組
- **中市浜・下市浜**
- 笹山 昭義 中市浜10組
- **久保山の手**
- 板井 まり子 久保1・4組

- **下南地区**
- **望月・清太郎・下田**
- 西水 徹 望月4組
- **荒田・馬代・北ノ口**
- 澤藤 久美子 北ノ口11組
- **家野**
- 足立 勇一 家野4組
- **野村・田井ヶ迫**
- 川野 和成 野村5・11組

- **あすとぴあ・門前**
- 富田 吉光 あすとぴあ5組
- **新地**
- 坪井 高夫 新地3組
- **双葉**
- 箕浦 留美 双葉4・4組
- **戸室・浄光台**
- 佐藤 忠雄 戸室1組
- **江無田1・5、8、9、11・12組**
- (12・5、12・6組除く)、13組
- **筒井智都子 江無田1組**
- **田篠川、江無田5・1、6、10、14、15・1、16組**
- 足立 洋子 田篠川1組
- **江無田12・5、12・6、15、16、17・26、36・39組**
- 山崎 チツ子 江無田17・11組
- **弥生・江無田27・35組**
- 山崎 賢司 江無田33組
- **江無田7、40・60・4組**
- 峯 喜世子 江無田52組
- **主任児童委員**
- 安達 純子 新地14組

### 海辺地区

- **神崎**
- 高橋 和幸 神崎5組
- **深田**
- 赤嶺 江津子 深田4組
- **主任児童委員**
- 古手川 英子 家野3組

### 佐志生・下ノ江地区

- **目明**
- 日名子 淺壽 目明4組
- **桑原**
- 佐藤 日代子 桑原7組
- **尾本**
- 江川 常毅 尾本3組
- **藤田**
- 大河内 富士代 藤田2組
- **店・大間・黒岩**
- 吉武 弘子 黒岩

- **中村・浦平尾・浜田**
- 遠藤 勝政 中村
- **中尾・井岡・丸岡・門田・栗林**
- 田井 柏・平畑
- 岸本 典子 丸岡
- **岩崎・大野・高倉・芝尾崎**
- 井澤 千賀子 大野
- **主任児童委員**
- 板井 律子 藤田4組
- **主任児童委員**
- 山本 貞子 岩崎

### 上浦・深江地区

- **板知屋**
- 伊崎 高雄 板知屋12組
- **大泊**
- 高橋 進 大泊10組
- **風成・鳴川**
- 元井 弥六 風成13組
- **坪江・深江・柿ノ浦**
- 篠田 光敏 坪江2組
- **荳場・清水・久保浦・破磯・泊ヶ内**
- 薬師寺 日吉 破磯1組
- **主任児童委員**
- 吉良 艶子 大泊3組

### 上北・下北地区

- **中ノ川・松ヶ岳**
- 廣瀬 清人 中ノ川
- **松原・落合・上通・下通**
- 郷田 政治 松原

- **上末広一・上末広二**
- 吉田 まゆり 上末広
- **下末広一・下末広二・黒丸**
- 佐藤 武光 下末広一
- **東、西鍛冶屋・竹森・道安・内園・高松**
- 久原 信也 高松
- **立野・塩入・緑区・船戸**
- 遠藤 喜一 立野2組
- **田ノ口・北ノ川・桑尾・桑尾東・明星・あけほの**
- 佐藤 庸夫 田ノ口
- **中尾・堂籠・木ノ下・林・田崎**
- 井上 門前・下北団地
- **佐藤喜代子 三重野木ノ下班**
- 友田 熊崎・熊崎本村・旭ヶ丘
- 椎原 正義 旭ヶ丘
- **徳尾・大坪・平原・畑・田中・阿部川内・山口・小出・六ヶ迫**
- 三重野 猛志 阿部川内
- **主任児童委員**
- 藤原 加佐子 下末広一
- **主任児童委員**
- 大戸 八重子 塩入4組

### 南津留地区

- **久木小野・王座・川野・川原**
- 板川野 吉小野
- **竹内政善 吉小野**
- 久保 井上・井上鍛冶・半三
- 鍛冶の前・岩屋川・才倉・狭岡
- 鶴田 茂資郎 吉小野久保

- **広原・正願・堤内・小切畑・大工川・障子岩**
- 渡邊 隆昭 堤内
- **山路・越崎・高須・木ヶ畑**
- 藤澤 松代 山路
- **乙見**
- 河野 貴志子 乙見下中班
- **東神野**
- 川野 道信 東神野川原内班
- **下中尾・弘川・株ノ木**
- 廣田 一生 弘川
- **左津留・尾崎原**
- 三浦 和世 左津留
- **搔懐・竹場**
- 佐藤 孝 搔懐中小路組
- **主任児童委員**
- 児玉 善生 広原

### 野津地区

- **野津市(1区・9区)**
- **廣瀬俊彦 野津市8区**
- **板屋 竹下・野口野口住宅**
- 廣川 絹重 竹下
- **荒瀬 大西・下藤中組・下藤下組・野津広原**
- 粟津 高憲 下藤下組
- **中山・迫小郡の丘**
- 野村 勝幸 迫
- **寺小路、日当、篠迫住宅・俱營篠迫住宅**
- 平山 杉生 寺小路

- **原口1区、2区、3区、大久保団地・希望ヶ丘団地**
- 小野 秋生 希望ヶ丘団地
- **赤迫・筒井・池原・菅無田・生の原・新生・若山・花原・野津**
- 芝尾 桐木 持田・都松団地
- **川野邦宏 菅無田**
- **小屋川・田の平・城崎・塩柏・備後尾・蔵園・名塚・田良原**
- 内藤 哲明 名塚
- **福青田・田良木・笠良木**
- 後藤 秀一 田良木
- **熊迫・土橋・花の木・開拓・松尾・塚田・才原**
- 伊東 美代子 土橋
- **大内・岩瀬・水地・溜水**
- 川野 浩 溜水
- **野津田中・竹部・八熊・持丸**
- 龜山 富士夫 野津田中
- **上西神野・下西神野**
- 川野 岩光 上西神野
- **割後場 板井畑・垣河内 遠久原**
- 神野 ミチ子 遠久原
- **内平・泊・田代・野津岩崎**
- 清水 博文 内平
- **今俣・清水原**
- 大津留 文生 清水原
- **中野・岩屋・豊倉・長谷**
- 後藤 京子

豊倉(岩屋1879)

- **戸屋平・白岩・須久保・出羽・南白岩**
- 溝部 岩喜 白岩
- **蔵野・落谷・下落谷・黒土**
- 関屋 順子 黒土
- **小園本村・南迫・後河内**
- 竹尾 幸一 小園
- **一ツ木・笹枝・川平・町部・吉岡**
- 姫嶋 種幸 笹枝
- **南長小野・天手・赤峰・尾原・栃原・石上・風瀬**
- 平山 計義 石上
- **鼓石 東光寺・竹脇・南田中**
- 甲斐 啓治 東光寺
- **大山・折立・奥畑・椎原・細枝**
- 吉良 春行 細枝
- **黒坂・鍋田・御霊園**
- 後藤 高代 鍋田
- **福原・長小野・平野・木所・黍野・牧原・波津久**
- 莊田 秀晴 波津久
- **生野・内河野・利野・於無礼・戸上団地**
- 大嶋 八重子 利野
- **主任児童委員**
- 神野 美紀江 今俣
- **主任児童委員**
- 亀井 ゆきみ 蔵園

問合せ先 福祉課  
(内1182・白杵庁舎)