

Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 25,435人
前月比-5人
前年比-315人
男性 ↑12,022人
女性 ↑13,413人
転入 76人・転出 59人
出生 16人・死亡 38人

●世帯 11,190世帯
前月比-1世帯
前年比+10世帯
※平成22年1月末現在(住民基本台帳人口)



(お亡くなりになったみなさんのご冥福を、心よりお祈り申し上げます。 福智町長・福智町議会議員 弔電はひかえさせていただきます)

Tax おさめて安心 (税の納期限)

●国民健康保険税 [8期] 3月1日/月が納期限です

Event テクホー-net (近隣の催し)

【嘉麻市】嘉麻市梅林公園「観梅会」

3月7日(日) 10:00~(梅林公園)
紅梅・白梅など約千本の梅が見ごろを迎える梅林公園では、3月14日(日)まで売店や食事処を設置。また7日(日)には春を感じさせる梅花の香り漂う園内にお茶席が設けられます。
園 嘉麻市産業振興課 ☎0948-57-3154

【大任町】第20回花としじみの里おとらマラソン

4月4日(日) 9:30~開会式 雨天決行
(大任レインボーホール、大任町B&G体育館)
千人以上のランナーに、ぜひあたたかご声援を！会場では抽選会なども行われます。
※なお9時30分~13時の間、大任中央線(大任町役場前の町道)が一部通行止めとなります。ご理解とご協力をお願いいたします。
園 大任町役場 マラソン事務局 ☎63-3000

【直方市】のおがたチューリップフェア

4月3日(土)~11日(日) 入場無料
(直方リバーサイドパーク)
今年で14回目を迎えるチューリップフェアは、環境美化のために市民ボランティアがチューリップを植えたのが始まりで、現在では約10万本が咲き誇り、毎年県内外から25万人の観光客が訪れています。河川敷に広がる数十種・色とりどりのチューリップの美しさを、ぜひご覧ください！
園 直方チューリップまちづくり協議会 ☎0949-25-2355

Medical health

保健の掲示板
3月16日から4月15日までの保健事業日程

●3月17日(火)【3歳児健診】
3歳~3歳1か月児を対象(個人通知します)
[会場]コスモス保健センター [受付]13:00~14:00

●3月18日(水)【7~8か月児健診】
7~8か月児を対象(個人通知します)
[会場]コスモス保健センター [受付]13:00~14:00

●3月19日(木)【もぐもぐ教室】
4~10か月児を対象にした離乳食教室(要予約)
[会場]コスモス保健センター [受付]10:00~12:00

●3月26日(木)【健康相談】
健診結果や介護など相談希望者を対象
[会場]コスモス保健センター [受付]13:30~15:30

●4月7日(水)【1歳6か月児健診】
1歳6か月~1歳7か月児を対象(個人通知します)
[会場]コスモス保健センター [受付]13:00~14:00

●4月8日(木)【ポリオ(小児マヒ)予防接種】
3~18か月児を対象(7歳5か月まで接種可)
[会場]方城保健センター [受付]13:20~14:20

●4月14日(水)【4~5か月児健診】
4~5か月児を対象(個人通知します)
[会場]コスモス保健センター [受付]13:00~14:00

●4月14日(水)【乳幼児相談】
2か月児と、身体計測や育児相談などの希望者を対象
[会場]コスモス保健センター [受付]14:30~15:00

※金田・方城地区での健康相談をご希望の場合は、コスモス保健センターにお問い合わせください。各保健センターなどで、ご希望に応じた予約制の健康相談を実施いたします。

●☎コスモス保健センター ☎28-9500

Medical Checkup

平成22年度の国保健診・基本健診
「健診」で血糖値のご確認を！

福智町では、血糖値が分かる検査(国保健診・基本健診)を実施しています。国保健診・基本健診の対象となるのは次の人です。

【国保健診】
40~74歳で、国民健康保険に加入している人。

【基本健診】
40歳以上で、生活保護受給者で保険に加入していない人。

平成22年度の健診申込方法は、来月号の「広報ふくち」でお知らせします！よくご覧になってお申込みください。

●☎コスモス保健センター ☎28-9500

保健師だより No.39

あなたの「血糖値」
ご存知ですか？

園コスモス保健センター ☎28-9500

糖 はからだを動かす燃料

燃料が必要な時にすぐ使えるように、肝臓や筋肉にとりこまれ貯められています。それ以外は燃料として全身に送り出されますが、使い切れない燃料が残れば「もったいないからとっておこう」という仕組みが働き、中性脂肪の形に変えて内臓脂肪の倉庫にたくわえられます。

倉庫の隙間があるうちはいいのですが、長年にわたる食べすぎなどで倉庫が満杯になると、倉庫の隙間がなくなって中に入りきれなかったブドウ糖が血液の中にだぶついてしまいます。

大切な糖ですが、多すぎると…？

大切な燃料のブドウ糖ですが、多すぎると血液の中のたんぱく質にべたべたくっついて本来の働きを悪くしてしまいます。

- ▶白血球にくっつく感染に弱くなったり傷が治りにくくなります。
- ▶血管の壁を作るコラーゲンにくっつく血管の弾力性が失われて血管が傷みやすくなります。

※神経や目、腎臓に血液を送る細い血管では特に影響が大きく、傷みが進行すると合併症が起こります。

わたしは糖尿病？▶血液検査から糖尿病を診断することができます。(糖尿病治療ガイド 2008-2009 より) ※注1

- ①空腹時血糖……………126mg/dl以上
- ②随時(食後)血糖……………200mg/dl以上
- ③ブドウ糖負荷試験(※)2時間値……………200mg/dl以上

←ブドウ糖75gの砂糖水を飲み血糖値を調べる検査。
糖尿病が疑われる場合に医療機関で実施します。

上記の①~③のいずれか
にあてはまれば…「糖尿病型」

【糖尿病型】となった場合は、以下の項目をチェック

- ①別の日に行った検査でも「糖尿病型」にあてはまる
 - ②多飲多尿、体重減少、口が渇くなど糖尿病特有の症状がある
 - ③同時に測定した血液検査の「HbA1C」値が6.5%以上
 - ④確実な糖尿病網膜症が認められる
 - ⑤過去に「糖尿病型」を示した検査データがある
- ①~⑤の1つでも○がつけば「糖尿病」です！

健診結果から血液変化がわかります！

血糖値が高くても初めはほとんど自覚症状はありません。血管が傷むことによって起こる病気は、ほとんどの場合「血管を傷める原因」を持ったまま長年経過することにより徐々に進行して発症します。そのため、定期的に検査を受けることが大切です。血糖値が高くなっても「燃料としてとる量を調節する」「体を動かして燃料を燃やす」などの方法で改善することが可能です。また、糖尿病と診断された場合も、治療や食事、運動などにより合併症を予防することができます。

わたしたちが食事をすると、ごはんなどに含まれる糖質がブドウ糖に分解されて、血糖値が上がります。「血糖」とは「血液の中のブドウ糖」のことで、脳や筋肉など、体の細胞を動かす大切な燃料として使われます。

血糖値がわかる検査

- ①血液検査
血液の中にあるブドウ糖の量を調べる検査です。
- ▶「空腹時血糖値」
夜食べた食事がどれ位肝臓でとりこまれ、血液中に残っていないかをみています。前夜から10時間以上絶食し空腹の状態です。
- ▶「HbA1C値(ヘモグロビンエーワンシー)」
検査前1~2ヶ月間の血糖値の平均値がわかります。赤血球の中の色素をヘモグロビンといいます。糖がヘモグロビンにくっついてる状態です。

- ②尿検査「尿糖」
尿糖は尿の中に含まれるブドウ糖をいいます。「糖尿尿」という名前から「尿に糖が混じる病気」というイメージがあるかもしれませんが、ある程度まで血糖値が高くならないと尿糖検査で「陽性(+)」にはなりません。尿糖検査は「陰性(-)」だからといって血糖値が高いとは限らないのです。
※血糖値を知るには血液検査が必要です。



※注1 新しい診断基準が検討されています
2010年2月現在、糖尿病の診断基準が検討されています。新たに診断基準として「A1C値が6.5%以上、もしくはHbA1C値が6.1%以上」を加えることが検討されています。A1C値とは世界で広く使用されていてHbA1C値と測定方法は同じですが、表記が異なるものです。日本では現在HbA1C値が用いられています。検討中の診断基準に改訂された場合には空腹時血糖値とA1C値またはHbA1C値を合わせて調べれば1回の検査で診断可能になります。