

読者の皆さんから届いたお便りなどを紹介します

# 健康アドバイス



平川 秀三 医師  
(吉備医師会から)

われわれの体には活動するためのエネルギーが必要です。そのエネルギー源としては糖分(ブドウ糖)があります。血液中のブドウ糖は、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンにより一定の範囲にうまく調節されています。しかし、インスリンの分泌量が減少したり、作用が弱くなったりすると、血糖が常に高くなり血管が障害を受

## 今月のテーマ 糖尿病・糖尿病予備軍

### 血糖値の上昇は糖尿病のサイン

け、失明や心筋梗塞、脳梗塞の原因となります。「人は血管とともに老いる」といわれ、糖尿病による動脈硬化は増強しています。

糖尿病は年々増加し、現在では950万人、糖尿病が強く疑われる予備軍を含めれば2210万人とされています。人間は飢餓の危機に対応して生き延びてきましたが、現代は飽食の時代。運動不足や高齢化でインスリンの分泌不足や作用不足が生じ、血糖調節がうまくできなくなったことが糖尿病増加の大きな要因です。

糖尿病は、血糖値が高いこと

(空腹時126mg/dl以上)で診断されます。また、血糖値を反映する検査としてHbA1cヘモグロビンA1cがあります。1回の採血で過去1~2か月の血糖の状態を推定できる検査で、血糖の平均値と称しているものです。HbA1cが6.5%以上が糖尿病とされます。糖尿病の症状には喉のかわき、手足のしびれ、疲れやすいなどがありますが、無症状の人も多く存在します。糖尿病は、治療できませんがコントロールは可能な疾患です。健診などを受診し、日ごろから血糖に少し気遣いをしてみましょう。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 ☎92-8259

# 安全・安心

## 総社署からのすすめ

夏休みの期間は、イベントや旅行など行楽地へ出掛ける機会や、帰省先などでお酒を飲む機会が増えます。長距離運転による疲労のために居眠り運転になったり、季節的な開放感から緊張感が欠けたりと、重大事故につながる危険性も高まります。

少しの油断が原因で、楽しい行事が悲しい思い出となってしまわないよう、次のことに注意しましょう。

### 飲酒運転の防止と夏期の交通事故防止

■お酒を飲んだら絶対に車を運転してはいけません!

飲酒運転にお酒の量や乗る距離は関係ありません。一滴でもお酒を飲んで運転すると飲酒運転になります。お酒を飲んだら、少しの距離でも車の運転は絶対にしてはいけません。

また、自分だけではなく周りの人にも注意して、絶対に飲酒運転をさせないようにしましょう。

■旅行の計画はゆとりをもって!

レジャーシーズンは道路が大変混雑します。事前にインターネットなどで交通状況を調べて、

ゆとりある計画を立てましょう。また、少しでも疲れを感じたら、早めに休憩をとりましょう。

■子どもの事故に気を付けましょう!

夏休みには、子どもが外出する機会が増えます。子どもが出掛ける前に、「交通事故に気を付けて」と一声かけるなど、家庭でも子どもの安全に注意してください。

また、子どもの近くを車で通過する場合は、子どもの動きに十分注意し、徐行したり早めにブレーキをかけるなど、不測の事態が起きても対処できるよう心掛けましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 ☎94-0110



演奏会に向け練習に取り組むSKYMの団員

皆さん、こんにちは。SKYMジュニア・ウインドアンサンブルは、小学生による吹奏楽団です。私たちは音楽をするだけではなく、日ごろから靴を揃えること、あいさつをする、大きな声で返事をするなどを大切に、吹奏楽をがんばっています。7月2日と3日には、国立吉備青少年自然の家で合宿を行いました。自主的に活動したり、違う学校に通う友達と友情を深めながら、秋にある本番や、毎年3月末にある定期演奏会に向け準備をしています。忙しい時もありますが、とても楽しく充実しています。今、SKYMでは団員を

募集しています。楽器に触った事がない人はもちろんのこと、楽譜もあまり読めないという人でも大丈夫です。優しい講師の先生が丁寧に教えてくれるので安心です。少しでも興味がある人は、ぜひ練習場をのぞきにきてください。毎週日曜日、勤労青少年ホームで練習しています。みんなで待っています! (SKYMジュニア・ウインドアンサンブル 団長 窪田好花さん・井手)

● **総**社市栄養改善協議会は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、正しい食習慣やバランスのとれた食生活の定着など、地域住民の食生活改善活動を行っている健康づくりボランティアです。現在、市内17地区、413人の栄養委員が活躍中です。食育月間である6月には、市の食育月間イベントに併せて、野菜を使ったスープと蒸しパンの試食提供を行い、野菜摂取量増加を

呼びかけました。また、小学生と保護者を対象としたおやこの食育教室や、栄養委員出前講座として、さつまいも植えで食育活動も行いました。さつまいも植えでは、農作業体験とさつまいもを使った手づくりおやつを試食を行います。この活動はつどいの広場から依頼され、山手保健センター裏にある畑で、春のさつまいも植えと秋のさつまいも掘りの時期に毎年行っています。今後このような活動を通じて、市民の健康づくりに貢献していきたいと思えます。(総社市栄養改善協議会)



6月30日に市役所で実施した試食提供の様子

### そうじゃ特産商品シリーズ3点セットが当たる

#### 広報クイズ

今月の『広報そうじゃ』を読んで、次のクイズに答えてください。

Q1 子育て王国そうじゃのマスコットキャラクター、チュッピー。今年のゆるキャラグランプリにも出馬中です。目標は「●●●!」

【応募方法】 はがきかメールに答えと住所、氏名、電話番号、市政や広報紙に対するご意見やご要望を明記のうえ、編集室へ。正解者のなかから2人に「そうじゃ消防署カレー」、「そうじゃセロリのミネストローネ」、「赤米がゆ」をそれぞれ1個ずつ贈ります

【応募期限】 8月31日(休)

【6月号の答え】 約4万人

【6月号の当選者】 日笠智子さん(泉)、山本鈴江さん(久代)

[応募総数 18件]

【応募先】 〒719-1192 中央一丁目1番1号 総社市役所市政情報課 ☒ shisei@city.soja.okayama.jp

### 人口・世帯数 (平成28年7月1日現在)

人口 68,056人(前月比+39人)  
(うち外国人登録869人 前月比+20人)  
男 33,080人(前月比+33人)  
女 34,976人(前月比+6人)  
世帯数 26,286世帯(前月比+33世帯)

### 市民憲章

わたくしたちは、美しい自然と豊かな吉備文化にはぐくまれている総社市民です。このことに誇りと責任をもち明るく豊かなまちをつくることにつとめます。

- 1 郷土を大切に 美しい環境をまもりましょう。
- 1 生涯学び 明るく家庭をきずきましょう。
- 1 たがいに助け合い あたたかいまちをつくりましょう。

### 市の花・木・鳥

◎市の花/れんげ ◎市の木/もみじ ◎市の鳥/タンチョウ