

楽しく学びながら、自分に合った生活習慣病の予防法を見つける講座です。受講者には万歩計を無料でお渡しします。

**日程** 表のとおり(全7回)

**場所** 総合保健福祉センター

**対象** 市内在住の方で、HbA1cが  
おおむね5.6以上の方

**受講料** 無料

**定員** 15人(先着)

**申込** 5月29日(金)までに  
問い合わせ先へ。



7回コース	日程	内容
第1回	6月26日(金) 午前	健康講話、簡易血糖測定、体成分分析測定、座談会
第2回	7月17日(金) 午前	健康講話(食事について)、座談会
第3回	7月31日(金) 午前	運動実習
第4回	8月21日(金) 午前	運動実習
第5回	8月28日(金) 午前	健康講話(お口の健康)、座談会
第6回	9月11日(金) 午前	健康講話、簡易血糖測定、座談会、修了式
OB会	12月11日(金) 午前	振り返り、座談会等
①②は希望者が追加で受講可能(選択可)		
①	9月16日(水) 午前	栄養講座(糖尿病予防の講話)
②	11月12日(木) 午後	健康講座(お口の健康)



## 5月31日は世界禁煙デー

5月31日～6月6日は禁煙週間です

問合せ 保健センター ☎23-1551

### 受動喫煙対策が強化されています

望まない受動喫煙対策について、令和2年4月1日に改正健康増進法が全面施行され、基本的な考え方も示されました。

- ①望まない受動喫煙をなくす
- ②受動喫煙による健康被害が大きいこども、患者などに特に配慮
- ③施設の類型・場所ごとに対策を実施

### たばこの煙に発がん性物質が70種!

#### ニコチンの依存性によりやめにくい

たばこの煙には約5,300種類の有害物質があり、発がん性物質は、血液を通し全身に運ばれ、がんの原因になります。

「ニコチン」への依存性の高さから、たばこの使用を止める困難さは、コカインなどの薬物と同様の特徴と強度があると言われています。

### 加熱式たばこ・電子たばこも健康に悪影響の可能性

加熱式たばこ・電子たばこは紙巻たばこよりも有害物質が少ないとされる場合がありますが、長期使用による健康影響についての研究がまだ少なく、健康に悪影響を及ぼす可能性は否定できないと考えられています。

### 受動喫煙から家族を守ろう!

#### ● たばこの煙からでる有害物質 ●

##### 主流煙

喫煙者が吸うたばこの煙

ニコチン (血流を悪化)	0.46mg
タール (やに・発がん物質)	10.2mg
一酸化炭素 (酸素不足を招く)	31.4mg

##### 副流煙

たばこの火から立ち上る煙

ニコチン (血流を悪化)	1.27mg
タール (やに・発がん物質)	34.5mg
一酸化炭素 (酸素不足を招く)	148mg

資料 厚生省(現在厚生労働省)編「喫煙と健康」第2版(2002)

### 上手に禁煙するために

医療機関の禁煙治療<sup>\*</sup>を利用すると、自力で禁煙する方法に比べて、4～6倍も禁煙の成功率が高まります。一定の要件を満たせば医療保険の適用の対象になります。

<sup>\*</sup>ファイザー社の禁煙補助薬の出荷は令和7年10月末より再開されましたが、禁煙外来の実施については、各医療機関に問い合わせください。

### 禁煙サポート

保健師が禁煙のお手伝いをします。

**期間** 初回面接後3カ月間

**場所** 保健センター

**内容** ・喫煙状況について問診  
・面接、電話などによる禁煙サポート

**対象** 市内在住の方

**参加費** 無料

**申込** 電話で問い合わせ先へ。

## 糖尿病と食後高血糖

津島市民病院 内分泌内科医師

李 文晶

## 食後高血糖とは

食後高血糖とは、食事摂取といった刺激により高くなった血糖値を下げるために追加で分泌されるインスリンが「十分でない」ことや「出ても効きにくい」ことで、血糖値が高いままになっている状態のことをいいます。

健常人でも日常生活下で血糖値の大きな日内変動はありますが、糖尿病患者では100～150mg/dlを超えることもまれではなく、まさに桁違いの変動がおこっています。

## 食後高血糖が与える影響

食後の急激な血糖値の上昇により、血管の壁が傷つけられ、動脈硬化のリスクをあげると言われています。動脈硬化により、糖尿病3大合併症（神経症、網膜症、腎症）や心筋梗塞や脳梗塞といった心・脳血管障害を引き起こします。

## 食後の血糖急上昇を抑えるためにできること

食後高血糖を抑えるための薬物治療もありますが、食後高血糖は食生活・運動生活習慣と大きく関わっているため、食事・運動習慣の改善が一番大切です。

## ①食べる順番を工夫する

血糖値を急上昇させるもの（ご飯や麺類、パンなど主に主食とされる食品）の前に血糖値の上昇を緩やかにするもの（野菜やきのこなどビタミンやミネラル、食物繊維を多く含む）を摂取することで血糖値の緩やかな上昇につながります。

## ②早食いをしない

早食いは、よく噛まないことで消化吸収が悪くなり、血糖値の急上昇を引き起こします。さらに、早食いで満腹

感を得られにくく、食べ過ぎてしまうことがあります。これらにより、肥満を引き起こすと、糖尿病を引き起こしたり、糖尿病を悪化させる原因となりうります。

## ③1日3食決まった時間に食べる

空腹状態からの食事摂取は、急激に血糖値が上昇し、血管に負担をかけるため、動脈硬化のリスクを上昇させます。決まった時間に食事を摂取し体内時計を整えましょう。

## ④甘いジュースやお菓子を控える

ジュースやお菓子、清涼飲料水には糖分が多く含まれており、血糖値の急上昇を引き起こします。特に暑い日などは喉が渇くため、のどごしの良い炭酸飲料などを一気飲みしてしまいがちですが、多量の糖分が含まれているため、食べ過ぎ・飲みすぎには気を付けるようにしましょう。

## ⑤軽い運動でも継続して行う

ウォーキングは手軽にできる有酸素運動で、血糖値を下げる効果が期待できます。短い時間からで良いので毎日継続して運動習慣を身に付けることが重要です。また、筋肉量の多い下半身の筋トレや、運動習慣がなかなかない人は全身ストレッチを就寝前に行う習慣をつけることも有効です。

## さいごに

外来では薬物治療だけでなく、食事・栄養指導も行っています。食事について困っていることがあれば気軽に相談ください。

# 通いの場で楽しく介護予防

## 地域包括ケアシステム特集

ID 777483579 問合せ 高齢介護課地域包括ケアG ☎55-9471

いつまでも住み慣れたまちで自分らしい暮らしを送れるよう「医療」「介護」「予防」「住まい」「生活支援」を一体的に提供される体制を地域包括ケアシステムといいます。今回は、「予防」の一環である通いの場を紹介します。

### 人や地域とつながろう!

いつまでも生きがいを持って元気に暮らすには「人とのつながり」を持つことが大切です。

気軽に集まり、運動や趣味活動を行う場所「通いの場」があることで、体力の維持だけではなく、認知症予防等の効果があります。

関心のある「通いの場」に参加して、地域における人とのつながりを深めましょう。



▲「通いの場」の活動の様子

### 仲間同士で集まれる通いの場を作ってみませんか?

市では通いの場の立ち上げに協力しています。3人以上の仲間たちで定期的に集まりたいけど、何をしたいかわからない方、ぜひ上記まで問い合わせください。簡単な身体能力のチェックと介護予防に役立つメニュー（ストレッチや筋力トレーニング、脳トレなど）をお伝えします。

<対象者>

- ・市内に住民票があり、65歳以上の高齢者が3人以上いるグループ
- ・友人や知人と定期的に集まって介護予防に取り組みたいが何をしたらいいのかわからない方
- ・参加人数分の椅子、市内に集まれる場所（自宅や公園でも可）のご用意がご自身でできる方



### ▼既に活動している方へ



#### 通いの場事業に活動登録しませんか?

「津島市通いの場マップ」に皆さんの活動内容を掲載するなど、通いの場活動をお手伝いします。

**対象** 以下のすべてを満たす団体が対象です。

- ・津島市民が主体で運営している
- ・65歳以上の津島市民が3人以上参加している
- ・市内の同じ会場で月1回以上、1時間以上の介護予防に資する活動（運動・認知症予防・趣味活動・茶話会など）を行っている
- ・新規参加者の受け入れ体制ができている

**申込**

詳しくは、問い合わせ先へお電話ください。

#### あなたの通いの場に講師を派遣します

皆さんの通いの場に無料で講師を派遣します。派遣ができる回数には、限りがあります。

**対象** 以下のすべてを満たす団体が対象です。

- ・左記「津島市通いの場」の登録をしている
- ・65歳以上の市民が5人以上参加している
- ・月1回以上、1回1時間半以上活動している
- ・講師を派遣することについて他の補助金を活用していない

**申込**

詳しくは、問い合わせ先へお電話ください。



## 命を繋ぐ水 整備完了!

26・3・14(土) 市立東小学校  
市立西小学校

東・西小学校飲料水兼耐震性貯水槽竣工式を開催しました。これをもって、平成28年から整備されてきた貯水槽が市内8小学校区すべてに完備されました。

式典ではテープカットや市職員による給水実演が行われ、実際に貯水槽からホースを繋いで水が流れる様子に歓声があがりました。

参加者は貯水槽に興味津々で、貯水槽の仕組みや耐震性などについての質問が続きませんでした。



## 女性が輝く 社会をめざして

26・3・18(水)  
児童科学館

女性が元気に働き続けられる社会の実現を目指して、「女性活躍推進セミナー」を開催しました。

愛知県副知事の古瀬陽子氏をセミナーの講師に迎え、女性活躍をめぐる状況など様々な事例を基に、時には自身の体験を交えながら講演をしていただきました。

性別にかかわらず、誰もが自分らしく個性と能力が発揮できる社会の大切さについて理解を深める貴重な機会になりました。



## 春を告げる火祭り 「開扉祭」

26・3・19(木)  
津島神社

開扉祭、通称おみとが開催されました。

豊臣秀吉の寄進によって建てられた津島神社の楼門を、燃え盛る2本の大松明がくぐり抜けるこの祭りは「津島神社開扉祭の大松明行事」として市指定文化財になっています。

桜の開花が始まったなか行われましたが、夜になると冷たい風が吹き、大松明の炎が一層燃え盛りました。春を告げる祭りを支える人々の手によって地域の歴史と文化の灯は守られています。



## 桜咲くその先へ 看護専門学校入学式

26・4・2(木)  
市立看護専門学校

看護専門学校入学式が挙行政され、第39回生25人が津島で看護の道を歩み始めました。

桜咲く暖かい日に行われた式で新入生たちは、参加した家族や教員、先輩たちが見守る中、校長の式辞や市長・議長や来賓の方々の祝辞を受けました。

新入生代表による誓いの言葉では自らが看護を受けた経験をもとに看護の道を志した思いが述べられ、会場にいる皆さんが静かに耳を傾けていました。

### 発行

津島市総合政策部秘書広報課 〒496-8686 愛知県津島市立込町2-21 ☎24-1111 (代表)  
「市政のひろば」に掲載する広告を募集しています。詳細は問い合わせ先まで。 ☎55-9584 (ダイヤル)  
イベント等に関する最新の状況は、ホームページをご覧ください。各問い合わせ先へご確認ください。  
「市政のひろば」にご自身の写真が載っている場合、お申し出いただければ差し上げます。