

保 健 だ よ り



糖尿病 重症化させない！ 血管を守ろう！

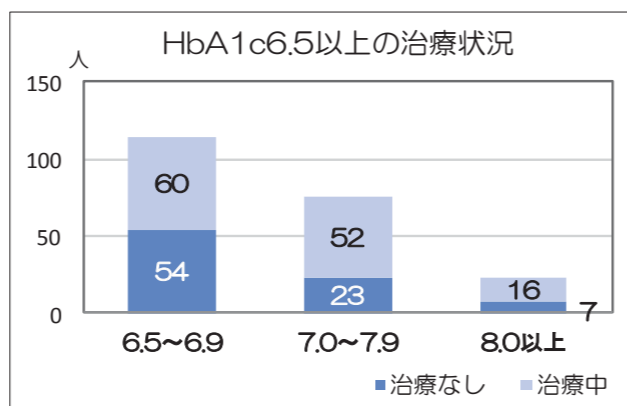
糖尿病の予防は現代人においては、避けてはとおれない課題となっており、山都町においても糖尿病の発症予防、重症化予防を目的に健康診断や保健指導を実施しています。

血液中の糖の状態を見るには『血糖値』と『HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）』の2つを知ることが重要です。山都町の健診受診者のうち、HbA1cが基準値以上の割合は7割を超え、熊本県や国と比較しても高い状態が続いています。

	正常	要注意			要治療		
HbA1c	5.5以下	5.6~5.9	6.0~6.4	6.5~6.9	7.0~7.9	8.0以上	
人数(人)	599	1076	491	114	75	23	
割合(%)	25.2	45.2	20.6	4.8	3.2	1.0	

H28 度集団特定健診結果より

- 右図は HbA1c6.5 以上の方の治療の状況です。
- ①医療機関受診が必要な検査結果になっても受診していない人が多い
 - ②治療中であっても HbA1c 値が高い
(治療中の方の血糖コントロール目標は、HbA1c7.0 未満といわれています。)



ことがわかります。
糖尿病の初期は自覚症状がありません。血液検査の結果を把握し、日々の生活に注意することが重要になります。

糖は生きていくためのエネルギー源として大切なものですが、基準値を超えた高血糖の状態が続くと、全身の血管を傷め動脈硬化がすすみます。そのような状態が長く続くと、さまざまな合併症を引き起こし、医療だけでなく介護も必要な状態になってしまいます。



治療が必要といわれたら、「糖尿病連携手帳」を使い血糖を良好に保てるようにコントロールをしましょう。医師の指示のもと内服治療はもちろん、食事内容を改善したり、運動をしたりすることも大切です。
まずは年に1度は健康診断を受けて、自分の体のことを知ることから始めましょう。

春健診のご案内

平成30年2月13日(火) 清和保健センター
平成30年2月14日(水) 蘇陽支所 営農大研修室
※健診を希望される方は下記までお問合せください。



健康福祉課 健康づくり係 ☎ 72-1295
清和支所 健康福祉係 ☎ 82-2900 蘇陽支所 健康福祉係 ☎ 83-1112

障 がい 者 福 祉 だ よ り

さまざまな障がい福祉サービス

「障がい福祉サービス」は、介護を受ける場合の「介護給付」、訓練等の支援を受ける場合の「訓練等給付」の2種類があります。

今回は「介護給付」についてご説明します。

※介護保険法の規定により同様のサービスを受ける事ができる方は、介護保険制度によるサービスが優先となります。

介護給付

サービスの名称	内 容
居宅介護(ホームヘルプ)	自宅で、入浴、排せつ、食事の介護等を行います。
重度訪問介護	重度の肢体不自由者等で常に介護を必要とする人に、自宅で、入浴、排せつ、食事の介護、外出時における移動支援などを総合的にを行います。
同行援護	視覚障がいにより、移動に著しい困難を有する人に、移動に必要な情報の提供(代筆・代読を含む)、移動の援護等の外出支援を行います。
行動援護	自己判断能力が制限されている人が行動するときに、危険を回避するために必要な支援や外出支援を行います。
療養介護	医療と常時介護を必要とする人に、医療機関で機能訓練、療養上の管理、看護、介護及び日常生活の支援を行います。
生活介護	常に介護を必要とする人に、昼間、入浴、排せつ、食事の介護等を行うとともに、創作的活動又は生産活動の機会を提供します。
短期入所(ショートステイ)	自宅で介護する人が病気の場合などに、短期間、夜間も含め施設で、入浴、排せつ、食事の介護等を行います。
重度障害者等包括支援	介護の必要性がとて高い人には、居宅介護などの障がい福祉サービスを包括的に提供します。
施設入所支援	施設に入所する人に、夜間や休日、入浴、排せつ、食事の介護等を行います。

* 来月号では障がい者福祉サービスの「訓練等給付」についてご説明します。

問合せ先 山都町役場 健康福祉課 ☎ 72-1229
清和支所 健康福祉係 ☎ 82-2111
蘇陽支所 健康福祉係 ☎ 83-1111