



血液検査で、自分に見合った食事・体の動かし方を知ろう！

各世代において“生活習慣の改善が必要な方”の割合

平成 29 年度の住民健診の結果から、すべての年代を通じて、過去 2～3 か月間の平均血糖を示す HbA1c の値が高い方が多いということが分かりました。

特に 40 歳未満の若い世代では、すでに約 30% の方が、HbA1c の項目において“生活習慣の改善が必要”な段階にいます。(右表)

■ 平成 29 年度住民健診の結果

項目	世代	保健指導判定値	40歳未満	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代以上
腹囲	男性 85cm以上 女性 90cm以上		10.0%	22.7%	25.6%	28.5%	34.2%
中性脂肪	150以上		6.4%	14.3%	18.1%	19.3%	20.3%
血糖	空腹時 100以上 随時 140以上		4.9%	12.4%	26.7%	34.4%	39.5%
HbA1c(NGSP)	5.6以上		31.3%	49.1%	69.0%	82.1%	83.8%
血圧	収縮期血圧	130以上	7.2%	17.2%	32.1%	43.1%	54.3%
	拡張期血圧	85以上	4.7%	13.6%	24.9%	24.6%	23.2%
LDLコレステロール	120以上		28.5%	42.5%	63.5%	63.4%	57.6%

「HbA1c」値が高いときの 血液の中は？

HbA1c が基準値よりも高い状態のとき、血液の中でどんなことが起きていると思いますか？

HbA1c の値が高いということは、血液中に糖分がたくさんある状態です。べたべたしている糖分がたくさんあると、血液中の赤血球などとくっついて、体の働きを邪魔してしまいます。また、腎臓・神経・眼などの細胞に入り込み、細胞が水ぶくれを起こして死んでしまう原因となります。これが糖尿病の合併症です。

「インスリン」の量や働きには個人差があります

インスリンというホルモンをご存知ですか？インスリンは、主に血液中の糖分量を調整してくれるホルモンです。口から体内に入ってきた糖分は、血液を流れると、インスリンの働きによって細胞の中に取り込まれます。その結果、血液中の糖分が基準値の範囲内まで下がります。ただし、生涯で生産されるインスリンの量は決まっているため、無駄遣いができません。

自分のインスリン量に見合った食事(内容・量・時間・スピードなど)や、体の動かし方(量・強度など)をしているかどうかは、血液検査で分かります。年に 1 回は、健康診査(血液検査など)を受診しましょう。

- ◆ 町では今年も健康診査を実施します！健康診査の申し込みは、**リーフレット(広報折り込み)**をご覧ください。
- ◆ 各地域(自治会やサロンなど)に出向き、**健康セミナー**を行います！健康づくり課へご相談ください。

問い合わせ 健康づくり課 健康推進係(うみハピネス内) ☎933-0777

平成 30 年度 放課後児童クラブ(学童保育) 利用料減免制度

平成 30 年 4 月より、次のいずれかの世帯に該当する方は、申請を行うことで利用料が減免されます。
※平成 29 年度までは育成会費 5,500 円でしたが、平成 30 年度からは**利用料 4,000 円、おやつ代 1,500 円**になります。
※おやつ代(1,500 円)・土曜保育(300 円)・入会金(1,000 円)・保険料(2,000 円)は、減免の対象になりません。

■ 減免区分および必要書類

減免対象世帯	減免率(減免額)	減免後の負担月額	申請書に添付が必要な書類
生活保護世帯	100%(4,000 円)	1,500 円	生活保護適用証明書
生活保護世帯(就労収入がある世帯)	100%(必要経費として利用料が控除されなかった額)	5,500 円(注 3)	※公簿などで確認できる場合は、証明書類を省略します。
市町村民税非課税世帯(注 1・2)	50%(2,000 円)	3,500 円	前住所地の市町村民税課税などの証明書が必要な場合は当該証明書 ※平成 29 年 1 月 1 日に宇美町に住民票がある方は提出の必要はありません。
ひとり親家庭であり、婚姻歴のない母または父が寡婦(寡夫)控除の適用を受けた場合、市町村民税が非課税となる世帯(注 1・2)	50%(2,000 円)	3,500 円	ひとり親家庭であることがわかる書類(戸籍など)

- 注 1) 市町村民税非課税世帯の利用料の減免は、下記の課税状況で決定します。
4 月分～8 月分の利用料…平成 29 年度の課税状況
9 月分～3 月分の利用料…平成 30 年度の課税状況
- 注 2) 市町村民税非課税世帯については、全ての世帯員が非課税であることが必要です。
- 注 3) 生活保護世帯で就労収入がある世帯は、必要経費として利用料が控除されなかった額のみ減免対象になりますので、毎月利用料を全額お支払いいただき、減免相当額を 1 年分まとめて還付します。

■ 申請手続き

申請書は子育て支援課にあります。申請書にご記入のうえ、必要書類を添えて子育て支援課へ提出してください。

※宇美町学童保育連合会事務局、放課後キッズ、各クラブでは申請できません。

■ 留意事項

- ①減免申請は、毎年度必要です。
- ②きょうだいで利用している場合は、全員の名前を記載して申請してください。
- ③減免の適用は、申請書の提出月からになります。
- ④減免の事項に該当しなくなった場合は、速やかに子育て支援課へ届け出てください。

問い合わせ 子育て支援課 子育て支援係(うみハピネス内) ☎933-1322

宇美町学童保育補助支援員 募集

宇美町学童保育連合会では、放課後など(夏休みなどを含む)において、小学校 1～6 年生を対象に生活や遊びの指導を行う補助支援員を募集します。

- 要件 子ども好きで健康な方(保育士などの有資格者優遇)
- 勤務地 町立小学校敷地内の放課後児童クラブ
- 勤務時間 14 時 30 分～18 時(夏休みは 8 時～13 時、13 時～18 時のシフト制)

■ 応募 履歴書を下記へ郵送または持参

問い合わせ
宇美町学童保育連合会 ☎934-3811
〒811-2132
宇美町原田 3-1-1 (はるだっこ第 2 クラブ内)

問い合わせ 福祉課 福祉係 ☎934-2278



▲民生委員による研修の様子

桜原小学校区部会紹介
私たち桜原小学校区部会は現在、民生委員・児童委員 9 名で活動しています。家庭訪問による安否確認、小・中学校訪問、学校や地域の行事参加などにより地域の実情を把握し、行政との橋渡しに努めています。

その一環として昨年 11 月 8 日(水)には、町近隣の高齢者施設を見学後、施設のスタッフの方々と意見交換会を行いました。施設にもさまざまな種類があることや、経費の件などを知る事ができました。今後の活動の参考にする事ができると思われ、有意義な研修であったと思います。

これからも地域をはじめ、わが町の民生委員・児童委員として活動してまいります。

文責 宇美町民生委員・児童委員協議会 桜原小学校区部会

私たちの町の相談役
こんにちは
民生委員・児童委員です！

