



糖尿病について知ろう

11月14日(火)は、「世界糖尿病デー」です。そこで今回は「糖尿病」についてお伝えします。

糖尿病とは

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖（血糖値）が増えてしまう病気です。インスリンはすい臓から分泌されるホルモンで、体内で唯一血糖値を下げる働きがあります。通常は食後に血糖値が上がるためインスリンが下げて血糖値を元に戻します。しかし、インスリンが食べ過ぎや運動不足が原因で働きにくくなると血糖値が下らず「血糖値が高い状態」が続くことになります。

糖尿病に注意しましょう

「血糖値が高い状態」が続くと知らないうちに血管が傷ついてしまいます。そのまま放置しておくると太い血管から細い血管まで全身の血管に障害が出てきます。



自分の数値を確認してみよう

今年の8～9月に住民健診を受診された人は、結果が届いたら血液検査の「空腹時血糖」や「ヘモグロビンA1c」を確認してみましょう。いずれも糖尿病を診断する数値になります。

データを確認して「保健指導が必要な数値」に該当された人は健康相談や健康教室などを活用して改善のためにできることを一緒に見つけていきましょう。「要受診」に該当された人はかかりつけ医や内科に受診してください。自覚症状がないからといってそのまま放置せずに治療を受けましょう。

◎空腹時血糖（空腹時の血糖値）

適正数値 : 99mg/dl以下
保健指導が必要な数値 : 100～125mg/dl
要受診 : 126mg/dl以上

◎ヘモグロビンA1c

血液中のブドウ糖と、赤血球に含まれるヘモグロビンがくっついたものです。通常過去1～2ヶ月間の血糖の状態を反映します。
適正数値 : 5.5%以下
保健指導が必要な数値 : 5.6～6.4%
要受診 : 6.5%以上
(健康推進課)

令和5年度 熊野町防災・減災まちづくり会議 参加メンバーの募集について

町では、防災・減災まちづくり条例を制定し、町と町民の協働による災害に強いまちづくりを推進するため、「熊野町防災・減災まちづくり会議」を開催しています。防災について一緒に学んで、考えてみませんか。

令和5年度のテーマ 『みんなで考えよう熊野町の防災』

○第6回開催情報『町民と地域の連携・総決算』
時11月18日(土) 13:30～16:30
所役場 3階会議室 定30人(先着順)
講師磯打千雅子(香川大学特命准教授)
申防災安全課 ☎820-5631

全国瞬時警報システム（J-アラート）全国一斉伝達訓練を実施します

時11月15日(水) 11:00

全国瞬時警報システム（J-アラート）とは、緊急地震速報や弾道ミサイル情報など、対処に時間的余裕がない緊急事態に、国（総務省消防庁）が通信衛星を用いて、その情報を放送するシステムです。

当日は、町内の屋外スピーカーと戸別受信機から訓練放送が流れますので、ご注意ください。
(防災安全課)



第35回新春 熊野スター駅伝大会 参加チーム募集

時令和6年1月6日(土) 受付・9:00～

所町民グラウンド周辺

対小学3年生以上の人

【種目および時間】(1チーム5人)

	一般の部 (11:00～)	小学生男子の部 小学生女子の部 一般女子の部 (12:10～)	中学生の部 (13:10～)
1区	3.0km	1.5km	3.0km
2区	1.5km	1.5km	1.5km
3区	1.5km	1.5km	1.5km
4区	1.5km	1.5km	1.5km
5区	1.5km	1.5km	1.5km

・タイムトライアルの部(10:40～)

3年生以上どなたでも1.5km計測

▷コース

令和6年2月11日(日)開催予定の熊野駅伝大会と同一コース

¥1チーム4,000円

※タイムトライアルのみ参加は、1人500円

申各チームエントリーサイトにて申込みください。

<https://joyjoin.jp/event/342401R123>

○申込期間

11月13日(月)～12月15日(金)



▷お願い

大会当日は、一部の区間で車両通行止めになります。通行される皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、大会の趣旨をご理解いただき、開催についてご協力くださいますようお願いいたします。

問熊野町スポーツ推進協議会事務局

(町民体育館内)

☎854-7695

第47回町民ロードレース大会

時12月9日(土) 受付・9:00～9:30

所町民グラウンド周辺(スター駅伝、熊野駅伝同一コース)

対町内在住者、町内事業所勤務者、町内学校の通学者で小学3年生以上の人、町内学校の卒業者

▷種目

1.5kmの部

小学3、4年男子の部・女子の部

小学5年男子の部・女子の部

小学6年男子の部・女子の部

中学生男子の部・女子の部

一般男子の部・女子の部

3.0kmの部

中学生男子の部・女子の部

一般男子の部・女子の部

¥300円 申11月24日(金)まで

問町民体育館 ☎854-7695

(教育総務課社会教育グループ)

ボッチャ交流大会 参加者募集

子どもから大人まで楽しめる「ボッチャ」の交流大会を行います。ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競う競技です。未経験者も大歓迎です。3人1チームでお申し込みください。

時12月10日(日) 10:00～11:30

所町民体育館

対小学生以上の町内在住者、町内事業所勤務者

定12チーム(先着順) ¥無料

申12月1日(金)までに町民体育館へ申込書を提出

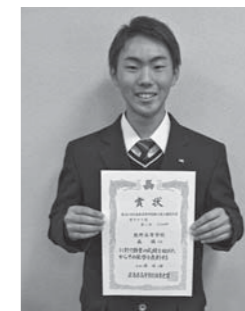
問熊野町スポーツ推進委員協議会事務局

(町民体育館内) ☎854-7695

(教育総務課社会教育グループ)

県大会優勝および中国大会進出おめでとうございます

森瑛心さん(熊高2年・呉地)が、9月17日(日)に開催された「第62回広島県高等学校新人陸上競技大会」の男子やり投げで優勝、10月8日(日)に開催された「第32回中国高等学校新人陸上競技選手権大会」で8位入賞されました。「自分の強みは、地道に努力することができること。強みを生かして、インターハイ出場を目標に努力していきたい」と森さんに今後の意気込みを語っていただきました。



◀森さん

問熊野高等学校

☎854-4155