

健康コラム

健診受けた？①～血糖値を見てみよう～

●血糖値で分かること

血糖値は血液中の糖の量を示す値で、食事などによって上下しますが、インスリンなどのホルモンの働きにより常に一定の範囲内となるよう調整されています。血糖検査では、この調整機能に乱れがないかを調べています。

●自分の血糖値の状態を知ろう

血糖の状態を調べるものには「血糖値・尿糖・HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)」があります。この中で血糖状態の確認にとても有効なのがHbA1c。血糖値は食事時間に影響されますが、HbA1cは食事に左右されず、過去1～2カ月の血糖値の状態が分かります。健診前だけ食事に気を付けていても、こまかさが効かないということです。

HbA1c 値	ワンポイントアドバイス
5.5以下	基準範囲内ですが、数値が年々上昇している場合は要注意です
5.6～6.4	放置すると糖尿病を発症する恐れがあります。食習慣などの生活の見直しを
6.5以上	糖尿病は痛みなどの自覚症状がないまま進行します。すぐに医療機関で詳しい検査を受けてください

●尿に糖が出たら

本来、糖は体に必要な栄養なので、体外に排泄されません。しかし、高血糖状態が続いたり、腎臓の働きが低下したりすると尿中に排泄されることがあります。尿に糖が出たら、糖尿病のサインです。

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

いいトコ発見! 地域おこし協力隊

動画による地域の魅力発信、やっています - 石鳥谷地域担当 佐藤 敦-

着任して5カ月が経ちました。麦畑は爽やかな緑色から一面鮮やかな朱色になり、「麦秋」の言葉の意味をしみじみと感じました。花巻に来たときには白一面の雪景色だった田んぼは、稲がたわわに実り黄金色に輝いています。道路にはクルミの殻があちこちに落ちています。カラスがクルミを車に轢かせたり落させたりして割って食べていて「賢いなあ」と感じます。冬、北上川上空を見上げれば白鳥の北帰行。モンゴルの留学生に写真を見せると「ふるさとの空を思い出します」と一言寄せてくれました。

こうした風景は、地元の人には当たり前のことなのかもしれませんが、外から来た者にとっては新鮮に映ります。感動したり、思わず吹き出したりしてしまうようなこともあります。このような率直な気持ちをビデオに撮りたい、多くの人に見てもらいたいと思い「動画による地域情報発信」活動を始めました。祭りやイベント、季節の風景など対象は雑多ですが、地域とはまさにこうしたものが人を介してつくられていくのだと思います。私自身、取材のプロセスを通じてつくられる人間関係は単に「取材する人、される人」の関係にとどまらず、それ以降の関係にもつながっていると思います。動画は次のURLからご覧ください。皆さんからの情報もお待ちしています。

[<https://www.youtube.com/carrierevision>]



▲「小さな百貨店ぶらっと」でお手伝い

市民生活コーナー

ポイントカードのつもりがクレジットカードの申し込み

■どんな相談があるの？

○家電量販店で買い物をした際に「特典が付くから」などとポイントカードを作るよう熱心に勧められた。高齢なので申込書に記入するのが難しいと断ったが、店員に「代わりに記入する」と言われ、断り切れずに申し込んだ。数

日後、クレジットカード会社の電話でクレジットカードの付いたポイントカードであることが分かり、年会費の請求書も送られてきた

○ポイントカードを申し込んだつもりが、実は希望していないクレジットカードが付いているカードだったという相談が寄せられています

■注意することは？

○クレジットカード機能付きのポ

イントカードは、特典が付くなど優遇される反面、年会費が発生したり、決済機能があるため保管に注意が必要となったりする場合がありますので気を付けましょう

○勧誘されたら詳しい説明を求め、納得できなければきっぱり断りましょう

■困ったときは？
○本庁市民生活総合相談センター(☎24-2111)内線259へ

地域おこし協力隊 新たに2人が着任

「イーハトーブ地域おこしプロジェクトチーム」として、地域の皆さんと一緒に活動する地域おこし協力隊。10月から2人の隊員が加わりました。市内で活躍する協力隊は総勢12人となります。

【問い合わせ】本庁秘書政策課(☎24-2111内線213)

- ①氏名 ②前住所地 ③着任地域 ④地域活動のテーマ ⑤意識込み



- ①有原 寿典
- ②東京都品川区
- ③花巻
- ④シティプロモーション・ブランディング、情報発信の強化

⑤大学で建築設計を専攻し東京の設計事務所に勤めていました。各種建築や店舗の内装、家具、イベント会場の設営など、さまざまな実務を行いました。現在も細々とですが建築設計とデザインの仕事をしています。専門や職業を越えて、誰かと一緒に地域づくりを考え、これからの花巻のあり方の選択肢や地域づくりの方法、幸せな暮らしを見つけていきたいです。



- ①櫻庭 伸也
- ②東京都足立区
- ③花巻
- ④各種農業関連プロジェクトの企画立案・実施

⑤東京の友人たちに花巻に移住することを話すと「花巻ってどこ」「花巻って何があるの」と残念ながら言われてしまいます。私が間に入り、花巻の人と東京などの都市部の人と交流する機会をたくさんつくりたいです。そして「花巻いいね!」の声を大きくし、花巻に住んでいる人も離れた場所に住んでいる人も、花巻のことが大好きな人を増やしていきたいです。

いきいき仲間たち



子どもたちが主役の、市民・行政・企業連携の地域イベントを企画する「キラキラみらい☆クリエイション」は、市内の大学生や社会人など有志が集まり、ことし5月に結成されました。現在の会員は15人。「子どもたちが、いきいきと未来を描けるような地域にしたい」という思いから地元の小学生と一緒に、花巻市をモデルにした仮想都市「子どものまち」を誕生させる取り組みに挑戦しています。

この取り組みは、子どもたちがみんな知恵を出し合っ「子どものまち」を運営する



毎月1～2回イベント開催に向けた会議を行っています。

「子どものまち」を花巻に誕生させたい キラキラみらい☆クリエイション

【問い合わせ】キラキラみらいクリエイション実行委員会 (☎ kirakuri2016@gmail.com)

■花巻に子どものまち出現! スレイベント
対象:小学4～6年生
日時:11月27日(日)、午前10時～
会場:花巻市交流会館 参加料:500円
※申し込みはキラキラみらいクリエイション実行委員会へ