

# 健康ひろば

みんな健康！  
元気・いきいき寄居町！



高血糖を予防して  
元気に若々しく！



## 高血糖の状態が続くと全身の老化が進む！？

「血糖値が高いと体によくない」と聞いたことがあると思います。なぜ血糖値が高いとよくないのかご存じですか。

血糖値とは、血液中のブドウ糖(血糖)の量を表す数値です。私たちは、血糖をエネルギー源として活動していますが、余ってしまうと高血糖状態になります。高血糖状態が続くとやがて全身の血管が傷み、心筋梗塞や脳梗塞等さまざまな血管の病気を招きます。また、過剰な糖は体の細胞や組織を作っているタンパク質と結び付き、体温で熱せられてAGEs(終末糖化産物)を作ります。このAGEsは、強い毒性を持ち老化を進める原因物質といわれています。老化は外見だけの問題と捉えがちですが、最近の研究では外見の老化と体内の老化は密接に関係していることが分かっています。高血糖を予防して若々しく元気な体を保ちましょう。

### 高血糖予防のポイント！

#### 食事

- 量は腹八分目までにしましょう
- ゆっくりとよくかんで食べましょう
- 野菜から食べ始めましょう

#### 運動

- ウォーキングなど有酸素運動をしましょう



- 11月12日(日)に、役場1階ロビーで「血糖について学ぼう」というテーマで健康まつりを開催します。AGEs測定や推定野菜摂取量測定等を無料で行います。皆さん、ぜひお立ち寄りください。

## 12月の保健事業 持持ち物 要事前予約 健康づくり課 ☎581-2121内線211-212

※感染症対策のため、受付の際に当日の体調確認を行います。また、終了後は速やかにお帰りください。

### 乳幼児健康診査

種別	日	場所	対象	受付時間
1歳6カ月児健康診査	14日(木)	役場7階健診室	令和4年4月生	通知でお知らせします。
3歳児健康診査	7日(木)		令和4年5月生	
			令和2年6月生	

☎母子健康手帳、役場からの通知、お子さんの歯ブラシ、3歳児は尿の入ったビニール袋

※変更になる場合は、対象者にご連絡します。

### 乳幼児健康相談

日	時間	場所	対象
19日(火)	9:30~11:00	役場7階健診室	乳幼児とその保護者

☎母子健康手帳、バスタオル

※ママ・パパの健康相談も同時実施しています。ぜひご参加ください。

### ひよこ教室(離乳食教室)

日	時間	場所	対象・定員
6日(木)	13:30~15:30	保健福祉総合センター(ユウネス)	3~5カ月児のお子さんとその保護者6組

☎母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、おびひも、エプロン(必要に応じてミルク)

### こころの健康相談

日	時間	場所	対象
20日(水)	13:30~14:30	役場2階健康づくり課	こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族および関係者

### 健診結果相談会

日	受付時間	場所	対象
26日(火)	①13:30~13:45 ②14:30~14:45	役場7階研修・相談室	令和5年度に町の健康診査・がん検診を受診された方で、結果相談会を利用していない方

☎健診結果通知、健康手帳(お持ちの方)

### ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室)

日	時間	場所
7,21日(各木曜日)	10:00~11:00	勤労福祉センター(よりい会館)3階スポーツレクリエーション室
11,25日(各月曜日)	13:30~14:30	男衾コミュニティセンター多目的ホール

☎運動しやすい服装、水分補給できるもの、上履き、マスク

※全日、自主活動日となります。

※休憩時間等、近距離での会話はマスクの着用が推奨されます。

### 新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

- 埼玉県コロナ総合相談センター ☎0570-783-770
- ☎050-8887-9553(聴覚障害者専用) 24時間、年中無休

## 11月10日~16日はアルコール関連問題啓発週間です！

~「酒は百薬の長」って本当？~

お酒は、食欲増進や緊張を和らげるなど上手に飲めば効用があります。しかし「百薬の長とはいえど、よろずの病は酒よりこそ起これ」と続くように、過剰な飲酒は、がんや脳血管疾患などの生活習慣病を招き健康を害したり、他者への暴力や飲酒運転などの社会的問題を引き起こしたりする場合があります。

アルコールに関係した問題のすべては「アルコール関連問題」と呼ばれています。「お酒が強いから大丈夫」と過信していると、次のような問題が忍び寄ってくる危険性があります。

#### 本人への影響

臓器障害、生活習慣病、がん、転倒による外傷、睡眠障害、うつ病、認知症、アルコール依存症等

#### 周り、社会への影響

暴力、アルコールハラスメント、胎児への影響、飲酒運転、未成年飲酒等

#### 知っていますか？ 飲酒の適正量

飲酒の適正量は、1日平均純アルコールで20g程度です。ビール中瓶1本(500ml)、チューハイ1缶(度数7%なら350ml)、日本酒1合(180ml)がこれに当たります。女性や高齢者は、成人男性に比べてアルコール分解速度が遅いため、これらの半量程度とされています。

#### アルコール関連問題でお困りの方はご相談ください

- こころの健康相談 ※本誌11頁をご覧ください。
- 熊谷保健所(精神疾患、うつ病、依存症等) ☎523-2811  
月~金曜日、午前8時30分~午後5時15分(祝日を除く)
- 埼玉県立精神保健福祉センター(アルコール節酒相談) ☎048-723-6811(来所相談予約専用電話)  
月~金曜日、午前9時~午後5時(祝日を除く)

☎健康づくり課(☎581-2121内線211-212-217)

## 年金特報

年金についての情報を毎月お届け！ 今月は「ねんきん月間・年金の日と追納制度」

厚生労働省では、毎年11月30日(いいみらい)を「年金の日」としています。また、日本年金機構は厚生労働省と協力して、国民の皆さんが公的年金を身近で大切なものとして考え、年金制度に対する理解を深めていただくよう、11月を「ねんきん月間」と位置付け、公的年金制度の周知・啓発活動を展開しています。年金セミナーや年金制度説明会等を実施していますので、詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください。

#### ▶「ねんきんネット」をご利用ください

ご自身の年金記録や将来の年金受給見込み額を確認することができる「ねんきんネット」を、マイナンバーカードをお持ちの方はマイナポータルから利用できます。ぜひご利用ください。

※マイナンバーカードをお持ちでない方は、日本年金機構のホームページからご利用いただけます。

#### ▶申し込み・問い合わせ

ねんきんネット専用ダイヤル(☎0570-058-555)、または日本年金機構ホームページをご覧ください。

#### ご存じですか？ 追納制度

##### 国民年金保険料の免除・納付猶予期間がある方へ

国民年金保険料の免除・納付猶予(学生納付特例を含む)を受けた期間があると、保険料を全額納めたときに比べ、老齢基礎年金の年金額が少なくなります。そこで、将来受け取る年金額を増やすために、10年以内であれば、これらの期間の保険料をさかのぼって納める(追納する)ことができます。追納分は、保険料納付済期間として老齢基礎年金の受給額に反映され、社会保険料控除により所得税・住民税が軽減されます。

#### 留意事項

- 追納保険料額は、免除・納付猶予された当時の保険料額から経過期間に応じて一定の加算額が上乗せされます。
- 一部免除の承認期間内に保険料の未納がある方、老齢基礎年金の受給権が発生した方、繰上げ請求をした方は追納できません。

▶必要書類/本人確認書類(運転免許証等)、基礎年金番号が分かるもの(年金手帳・基礎年金番号通知書等)

▶申し込み・問い合わせ/熊谷年金事務所(☎522-5012)、町民課(☎581-2121内線111-112)