

## 保健師だより

## あなたの血糖値は大丈夫ですか

特定健康診査や人間ドック等の血液検査では、血糖値に関する指標としてヘモグロビンエーワンシー（以下「HbA1c」とする）を測定しています。

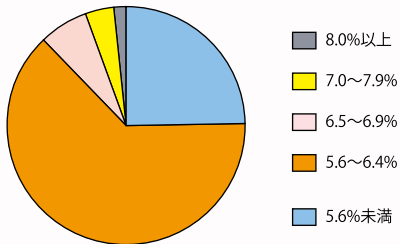
## HbA1cとは

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状態のもので、血糖値が高いほどヘモグロビンとくっつくブドウ糖の量が多くなり、HbA1cも高くなります。HbA1cは血液検査をする1~2カ月前の血糖の平均的な状態を反映しているため、数値が高い場合は平均的な血糖値が高いことを表しています。

特定健康診査のHbA1c判定基準は、**保健指導5.6%以上**、**受診勧奨6.5%以上**です。令和3年度に実施された特定健康診査の結果におけるHbA1cの結果はグラフのとおりです。

受診者のうち**4人に3人**はHbA1cが保健指導の基準を超えています。

令和3年度  
特定健康診査  
における  
HbA1cの結果



## HbA1cを維持、改善するために

**運動**：今より10分多くからだを動かしましょう。少しの身体活動でも何もしないよりは効果があります。

より効果を高めるためには、30分以上の運動を週2日以上行いましょう。

**食事**：血糖値の上昇を穏やかにするために、食べる順番や量、食べ方を工夫しましょう。

①野菜などの副菜から食べはじめ、肉・魚などの主菜、ごはんやパンなどの主食の順に食べる。

②食べ過ぎない。

③1日3食をよくかんで食べる。

**睡眠**：ストレスをため込まないよう、質の良い睡眠をとりましょう。

血糖値の高い状態が続いていると、全身の血管を傷つけ気づかぬうちに様々な病気を引き起こします。定期的に健診を受けることで、自分の血糖値や合併症のリスクの状況などを確認できます。年に1回は健診を受診して、経年変化をみていきましょう。



担当 太田

## 保健衛生推進員だより

## 保健衛生推進員活動報告



1/26

第6回保健衛生推進員研修会を開催しました。

健康運動指導士の佐々木英里子先生をお招きし、「ラダーステップで楽しく体を動かそう！」をテーマに運動講習を行いました。

ラダーとは「はしご」を意味し、「はしご」のような形をした運動用具です。ラダーステップは、ラダーを床に置いてステップを踏みながら進むことを繰り返す運動です。運動用具がなくても、床にテープを貼ったり、ひもでマスを作ったりすることで代用できます。

運動講習の中では、ステップを踏みながら手ではグー・チョキ・パーの形を作ったりと、体だけでなく頭も使いながら楽しく体を動かすことができました。

運動は「できないからやらない」のではなく、「楽しく体を動かす」ことが大切であることを改めて学びました。

今回の研修で学んだことを生かして、楽しく気軽にできる運動習慣の定着の普及に努めていきたいと思っています。



## 包括支援センターだより

### 高齢者虐待について

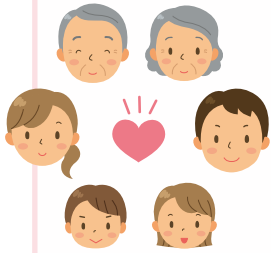
『高齢者虐待』という殴る・蹴るなどの暴力を思い浮かべる人が多いと思います。実は高齢者虐待は暴力だけではなく、怒鳴る・部屋に閉じ込める・必要な医療・介護サービスを受けさせない・世話をせず放置する・年金を使い込むなども含まれます。長年、介護をしている人が疲れ切ってしまうと追い詰められて虐待が発生してしまうことがあります。また、虐待について知らないことが原因で、無意識のうちに高齢者の人権を侵害してしまうこともあります。

あざや傷がある、怒鳴っている声が聞こえる、いつも怯えているなど、周りにいる高齢者のことで気になることがありましたら迷わずにご相談ください。秘密は守られます。

普段はあまり考えることのない高齢者虐待。この機会に一度考えてみませんか？

問合せ

地域包括支援センター  
☎0475(32)6865



## 認知症サポーター養成講座を開催します

### 認知症サポーターとは？

何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。認知症を身近なものとして認識し、家族や友人に学んだ知識を伝えること、地域住民としてできる範囲で活動できる人です。

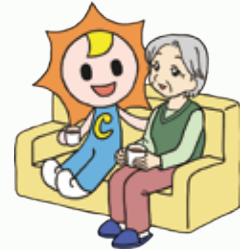
受講者には認知症サポーターの証であるオレンジリングを差し上げます。

日時 3月19日(火) 午前10時～正午 (受付:午前9時30分～)

場所 役場3階 会議室

定員 30人(先着順)

申込み・問合せ 地域包括支援センター ☎0475(32)6865



## 3月の保健センター事業



### 子育て教室

日	内容	時間
5日(火)	おやこあそびくらぶ 【0歳・妊婦専用】	10:00～11:00 (出入り自由)
12日(火)	おやこあそびくらぶ 【1歳～未就学児】	10:00～11:00 (出入り自由)
19日(火)	ベビーマッサージ教室	13:30～15:00 (受付 13:15～13:30)

### 検(健)診

日	内容	受付時間
7日(木)	1歳6カ月児健診 【令和4年7・8・9月生】	時間指定(午後)
	2歳児歯科健診 【令和3年10・11・12月生】	時間指定(午後)
26日(火)	乳児健診 【令和5年3・8・11月生】	時間指定(午後)

### その他

日	内容	時間
22日(金)	献血	9:30～12:00

### 各種相談

随時受付中

- ・ ことごと体の健康相談
- ・ 栄養相談
- ・ 子育て相談

ひとりで悩まず、健康推進課へご相談ください。

健康推進課 ☎0475(32)6800

村人紹介

今回ご紹介するのは、木島成夫さんです。

木島さんは、千葉県の農林水産部で41年間お勤めされていました。農地の区画を整理したり、道路や橋の設計監督業務をしたりと、県内各地をまわりました。



昭和45年(1970年)に千葉県南部を襲った豪雨災害の際には、技術職として大多喜町に派遣され、約3ヵ月現地で施設等の復旧のために尽力しました。その後のいくつかの災害でも現地の応援にかけつけ、災害対応の知識も身に付けていきました。



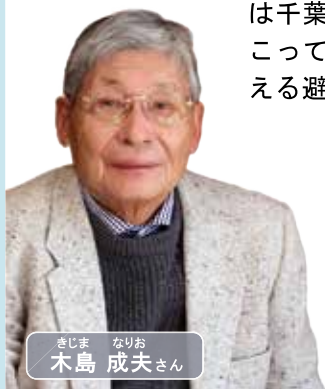
現在、木島さんは畑仕事に勤んでいます。健康維持につながるし、喜んでくれる人がいるからやりがいがあるそうです。



そんな中で、今の時代は病気も災害も絶えずやってくるものなので、危機管理意識を自分で持つことが大切だと木島さんは語ります。

木島さんが現在会長を務める尼ヶ台南部自主防災会では防災研修、避難訓練など積極的に活動をしています。令和3年には千葉県地域防災力向上知事表彰を受賞しました。災害が起こってしまったときに皆が「ああ助かった」と安堵してもらえる避難所を運営したいと考えているそうです。

今後の目標について聞きました。まずは健康第一で過ごすこと。そして、家族が安心して帰ってこられるような住み心地の良い環境づくりをするとともに、皆が安心して暮らせるよう、地域の人たちと協力して良い村をつくっていききたいと語ってくださいました。



きじま なりお  
木島 成夫さん

村では、共助の要である自治会、自主防災組織への加入を推進しています。



3000平米ある畑にひまわりを植え、油を採っています。ひまわり油はふるさと納税の返礼品にもなっています。



介護施設での避難訓練



風雨体験

ぼくのゆめ わたしのゆめ



ぼくの夢は、水族館の職員になることです。なんでなりたかと思ったのは魚を見ることがやえさをあげたりすることが好きだからです。なれるように魚の事などを調べていこうと思います。



八積小6年  
ひらが たい  
平賀 大さん



高根小5年  
おおもり はづき  
大森 葉月さん





『春は近いよ』 大関、南側入口付近の陽だまりで  
 蠟梅と椿の花が寄り添って  
 春は近いよと、咲いていたよ

投稿者  
アオちゃん



『輝く朝』  
 キリッと寒い朝の日の出

投稿者  
みっちゃん



『朝の不思議な光』  
 犬たち頭上の壁に4つの光環!  
 4つのお願い叶うかな?

投稿者  
ジイちゃんエール

『村のたいよう』

村のアイドル  
 太陽くんと  
 長生きスポットは  
 密かに人気  
 なようで…  
 もっともっと  
 長生村のファンが  
 増えますように!

投稿者  
村のカピバラ



みんなが撮った  
 長生村での  
 たからもの  
 写真を紹介します



掲載写真  
 募集中

散歩中に見つけた景色、村のイベント写真、  
 自慢のコレクション、お子さんやペットなど、  
 長生村で撮った写真を載せてみませんか?

●応募方法

①住所 ②氏名 ③年齢 ④ペンネーム ⑤タイトル ⑥ひとこと  
 を記入し、総務課広報広聴係へメールでご応募ください。  
 mail: taiyo-kun@vill.chosei.lg.jp



《注意事項》○公序良俗に反しないこと ○政治宗教団体、営利目的の投稿不可 ○添削あり ○著作権、肖像権、プライバシーなど第三者の権利を侵害しないこと  
 ※広報紙に掲載できなかった写真は、村SNSで紹介する予定です。

今月の一句

俳句クラブ

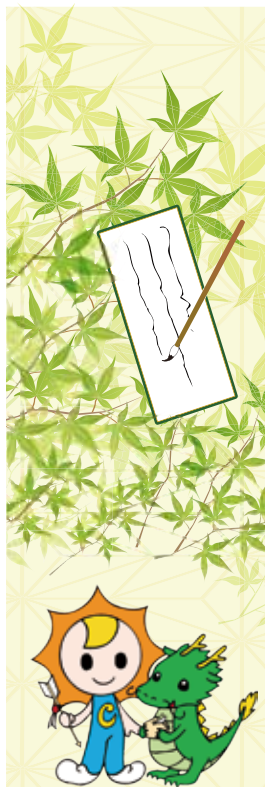
イタリアの ワインで祝ふ お正月 石川 青子  
 (お正月のお祝いにワインを飲むようにしています。グラスもちよ  
 つとおしゃれにして新たな気分がいいですよ!)

曾孫へ 十四人分 お年玉 鵜沢よしえ  
 (男八人、女六人いつの間にか十四人の曾孫ができました。それは  
 それは賑やかなお正月でした。)

息白く 科学クラブの 万華鏡 刈込 照子  
 (冬休みの子供達が休みの自主グループできれいな万華鏡作りに  
 励んでいました。)

入れ替わり 小さき鳥来る 実千両 植草 泰子  
 (見事な千両の在る場を鳥たちに見つけられ、あつという間に啄まれ  
 てしまいましたが、入れ替わりくる鳥たちの様子を見ていと愛しさ  
 を感じる瞬間でした。)

お吸い物で 手抜き雑煮や 永谷園 栗木 加奈  
 (古来正月三が日の雑煮は男が作ると言われますが、我が家の父も老  
 いて、今年永谷園の松茸のお吸い物で雑煮を頂きましたが、これは  
 なかなかのもの。)



長生村公式SNS登録者募集中!



議会定例会3月会議開催のお知らせ

議会定例会3月会議は、3月4日(月)から開催の予定です。

議会報告会開催のお知らせ

議会では、議会活動の報告と意見交換の場として議会報告会を開催します。ぜひご来場いただき、ご意見・ご要望をお聞かせください。

日時 3月24日(日) 午前10時  
場所 長生村文化会館  
主催 長生村議会  
問合せ 議会事務局  
☎0475(32)4744



今月の公共施設休館日

村体育館・武道館・弓道場・藪塚球技場 4日(月)、18日(月) ※第1・3月曜日  
文化会館・交流センター 4日(月)、11日(月)、18日(月)、21日(木)、25日(月)

日曜開庁日

3月24日(日) 午前8時30分～正午

住民票(写)の発行、マイナンバーカードの交付(予約制)、村税納付等を役場庁舎で実施します。

村税等の納期限

4月1日(月)

国民健康保険税 第9期

※口座振替を利用されている人は、残高不足にならないようご注意ください。

休日当番医

月日	内科系	外科系
3月3日(日)	清水医院 0475(42)2950	宍倉病院 0475(24)2171
3月10日(日)	聖光会病院 0475(35)5151	おゆみの中央病院茂原クリニック 0475(25)7755
3月17日(日)	大木医院 0475(23)2546	宍倉病院 0475(24)2171
3月20日(水)	大多和医院 0475(33)6111	南洲会長生クリニック 0475(32)1821
3月24日(日)	長生八積医院 0475(32)3282	公立長生病院 0475(34)2121
3月31日(日)	大塚内科 0475(23)6121	塩田記念病院 0475(35)0099

当番医は変更になる場合があります。※救急患者が優先

☎中央消防署指揮情報係 ☎0475(24)0119

今月のゴミ収集日

1コース(八積地区)		2コース(高根地区)		3コース(一松地区)	
燃えないゴミ	6日	資源ゴミ	6日	粗大ゴミ	6日
粗大ゴミ	20日	燃えないゴミ	13日	資源ゴミ	13日
資源ゴミ	27日	粗大ゴミ	27日	燃えないゴミ	20日

燃えるゴミの収集日：全コース火、木、土曜日

移動交番

村内の開設場所

- ・交流センター
- ・文化会館
- ・尼ヶ台総合公園

日程

千葉県警察ホームページにある茂原警察署の開設予定表をご覧ください。



千葉県 移動交番 検索

☎茂原警察署 移動交番係 ☎0475(22)0110

夜間急病診療所

診療科目 内科・小児科

受付時間 午後7時45分～午後10時45分

ところ 茂原市八千代1-5-4

☎0475(24)1010

夜間急病診療テレフォン案内

午後7時～翌午前6時 ☎0475(24)1011

こども急病電話相談

☎局番なしの#8000 (プッシュ回線・携帯電話)

☎043(242)9939 (ダイヤル回線・IP電話)

受付時間 毎日午後7時～翌午前8時

マチイロ

スマートフォンからも広報ちょうせいを閲覧できます。QRコードからアプリのダウンロードが必要です。



[iOS]

[Android]



令和6年3月1日発行  
広報ちょうせい3月号

発行

千葉県長生郡長生村本郷1-77  
〒299-1439

編集

総務課広報広聴係

FAX ☎

0475(32)1194