

血糖値とは？

血液検査で血糖値が高くなっていたことはありませんか。

血糖値とは、血液の中のブドウ糖の濃度のことで、ブドウ糖は食べ物を消化吸収する際に作られるほか、空腹時には肝臓で作られて血液中に一定の濃度で含まれています。

ブドウ糖は細胞のエネルギー源として生きるために必要不可欠なものです。血液中の量が多すぎると血管を痛め、全身にさまざまな障害をもたらすようになります。

血糖値の基準値（健康な人の場合）

HbA1c	空腹時の血糖値
6.2未満	110mg/dl未満

HbA1c=過去1～2ヶ月の血糖値の平均値を表します

やせていても

糖尿病になります

血糖値が上がると、すい臓から「インスリン」というホルモンが出てきて血液中のブドウ糖を細胞の中に取り込ませます。その結果、血糖値は下がって元の濃度に戻ります。しかし、食習慣の乱れや運動不足が続くと血糖値が上がったままになり、インスリンが効かなくなり、インスリンが効かなくなりますが、こうして血糖値が上がったままになるのが糖尿病です。

糖尿病は食べ過ぎている人はもちろん食べる量は少なくても食後の血糖値の上がり方が急激である場合や、運動不足で筋肉が少ない人は高血糖になりやすいため、やせている人も注意が必要です。

糖尿病になりやすい食習慣

食事をとると腸の中で糖質が分解されてブドウ糖が血液中に吸収されるため、一時的に血糖値が上がります。特に空腹時に吸収が早

い糖質を多く含んだ食べ物（砂糖、はちみつ、果汁ジュース、スポーツドリンクなど）をとると急激に血糖値が上がるため注意が必要です。

また、ただならぬ間食して常に腸内に食べ物が入っていると血糖値が上がったままになります。

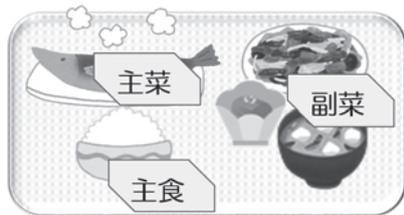
予防のためには1日3回の食事をしっかり食べて間食を減らしましょう。特に夜に食べたものは血糖値を上げやすいため、夕食後は何も食べないようにしましょう。毎日の食事では糖質や脂質に偏ることなくバランスよく食べることが大切です。特に野菜を毎食取り

血糖値を安定させる食事

適正なエネルギー量

栄養バランスのよい食事

規則的な食習慣



入れ、食事の最初に食べるようにすると食物繊維の働きで血糖値の急激な上昇を抑えることができます。

運動は血糖値を下げます

食事と並んで大切なのが運動です。日頃の活動量が少ない人は体脂肪が付きやすく、血糖値が下がりにくくなります。また、運動を行うと体内の糖分がエネルギーとして使われるため血糖値を下げるができます。糖尿病の薬を飲んでいない人は運動で血糖値が下がりすぎることがあるため、空腹時や食後30分以内を避けます。（薬によつてよく効く時間が異なるため主治医に確認すると安心です）

糖尿病の予防・治療に効果的な運動

有酸素運動（いきまない運動）

レジスタンス運動（筋力トレーニング）

ストレッチ

ややきついと感じる強度で1日合計15～30分以上、週3回以上が目安です



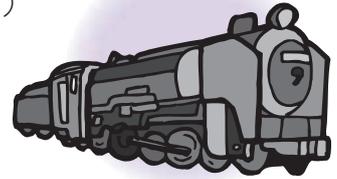
糖尿病になったら？

糖尿病の方も食事や運動で血糖値をコントロールし、定期的に血液検査を受けて合併症を防ぐことが大切です。主治医の指導のもと薬を処方されている場合は薬で使用して血糖値を下げますが、生活習慣に気を付けることは健康な人と同じです。

資料館特別展「冬の鉄路～豪雪地帯で活躍した機関車」展のお知らせ

苫前町郷土資料館では、下記のとおり特別展「冬の鉄路～豪雪地帯で活躍した機関車」展を開催しております。是非、苫前町郷土資料館へご来館下さい。

- 日時** 9月1日(木)～30日(金)10時～17時(16時30分まで入場可)
 ※月曜日休館日
- 場所** 苫前町郷土資料館
- 入場料** 郷土資料館の観覧料金がかかります
- 問合せ** 苫前町公民館(電話65-4076)へお問合せください。
- 主催** 苫前町郷土資料館、道北地区博物館等連絡協議会



学校開放講座「デジカメ講座」の参加者を募集しています

デジタルカメラを用いた基本的な撮影テクニックから応用的な編集方法まで学習します。

- 日時** 9月28日(水)、29日(木) 2日間 19時～20時
- 場所** 苫前商業高校
- 対象** デジタル一眼レフカメラ、デジタルミラーレスカメラ、コンパクトカメラをお持ちでカメラに興味がある方。初級から中級者向けになります。年齢制限はありません。
- 定員** 20名(先着順)
- 講師** 苫前商業高校 校長 金子 義之 氏
- 持ち物** デジタルカメラ(デジタル一眼レフ、デジタルミラーレス、コンパクトカメラのいずれか一つ)、メモリーカードリーダー(お持ちの方)
- 参加料** 無料
- 申込み** 9月23日(金)までに苫前町公民館まで
 電話(65-4076)にてお申し込み下さい。



公民館講座「ヒップホップダンス体験」の参加者を募集しています

EXILE北海道公演でのオープニングアクトや、舞台、テレビ、CM等の出演振付など、幅広く活躍している仙庭弘晶さんによるダンスレッスンです。

- 日時** 10月10日(月・祝) 14時～16時
- 場所** 苫前町公民館
- 対象** 小学生、中学生、高校生
- 講師** ダンススタジオオマインド 講師 仙庭 弘晶 氏
- 持ち物** 動きやすい服装・靴、タオル、飲み物等
- 参加料** 無料
- 申込み** 10月5日(水)までに苫前町公民館まで
 電話(65-4076)にてお申し込み下さい。



宝くじ文化公演「燃えよ剣～土方歳三に愛された女、お雪」チケット好評発売中!

出演：十朱幸代(語り) 音楽・演奏：宮川彬良

- 日時**：平成28年10月12日(水)開演19時(開場18時30分)
- 場所**：苫前町公民館
- 料金**：前売り 大人2,000円/高校生以下1,000円(当日券各500円増)
 ※宝くじの助成により、特別料金となっています。

チケット取扱い：苫前町公民館 セイコーマート古丹別 まさ亭 くすりの新光堂 苫前町福祉センター とままえ温泉ふわっと セイコーマートむらい 旭屋書店 マツヤデンキ羽幌店 豊島理容院 吉崎レコード店 留萌管内各市町村文化センター

主催：苫前町、苫前町教育委員会、北海道、(一財)自治総合センター
お問い合わせ先：苫前町公民館 ☎65-4076



～あなたの学びを応援します～

苫前町公民館

電話 65-4076・FAX 65-3220
 Email shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp

みんなで築く

すこやかライフ

豊かな老後

つくろう健康 幸せの未来づくり

介護保険ガイド

介護保険で利用できるサービスには次のようなものがあります！

福祉用具購入費の支給（支払金額の9割を後から払い戻し）

日常生活の自立を助けたり、介護者の負担を軽くするために購入した特定福祉用具のうち、排せつ・入浴など貸与になじまないもの（厚生労働大臣が定めるもの）を購入する場合、申請により、支払金額の9割（一定以上所得者は8割）を後から払い戻しできるサービスです。

購入前に
要相談！



●支給の対象

- ・腰掛便座（ポータブルトイレ、便座の底上げ部材を含む）
- ・特殊尿器（自動排せつ処理装置の交換部品）
- ・入浴補助具（浴槽用手すり、入浴用いす、入浴用介助ベルト等） ・簡易浴槽 ・移動用リフトのつり具

ご注意ください

- ・福祉用具販売の指定を受けている事業所から購入する場合にのみ保険給付の対象となります。
- ・要介護度にかかわらず、毎年4月から翌年3月までの1年間で10万円（支給は9万円又は8万円）が上限額となります。同一品目は原則1年に1回のみが支給対象です。
- ・購入前に、担当ケアマネジャーまたは地域包括支援センターへご相談ください。

住宅改修費の支給（改修後に支払額の9割を払い戻し）

介護に必要な手すりの取り付け、段差の解消など小規模な住宅改修を行う場合に、厚生労働大臣が定めた住宅改修の種類であれば改修後、支払金額の9割（一定以上所得者は8割）を払い戻しできるサービスです。

改修前に
要相談！

苫前町では「償還払い」のほか、一時的な負担の軽減を行い住宅改修制度を利用しやすくするための「受領委任払い」制度があります。

「受領委任払い」とは、利用者は費用額の1割又は2割のみを登録施工業者に支払い、保険給付分の9割又は8割は受領に関する委任を受けた登録施工業者に直接支払う制度です。

●支給の対象

- ・手すりの取り付け ・段差や傾斜の解消 ・引き戸等への扉の取り替えや扉の撤去
- ・滑りにくい床材及び移動しやすい床材又は通路面の材料の変更 ・洋式便器等への便器の取り替え
- ・その他上記の住宅改修に付帯して必要となる改修工事

●手続きの流れ

	償還払いの場合	受領委任払いの場合
①相談・検討	ケアマネジャー等に相談します。	ケアマネジャー等に相談し、 登録のある事業者 を選びます。
②申請	工事を始める前に、住宅改修が必要な理由書や申請書、改修予定箇所の写真（日付入）等、必要書類を提出、改修の申請をします。	工事を始める前に、住宅改修が必要な理由書や申請書、改修予定箇所の写真（日付入）等、必要書類を提出、改修の申請をします。
③工事・支払い	・審査結果を受けてから着工します。 ・改修後、写真を撮影します（日付入） ・改修費用を 一旦全額自己負担 して事業者を支払います。	・審査結果を受けてから着工します。 ・改修後、写真を撮影します（日付入） ・改修費用の1割又は2割を事業者を支払います。
④工事完了の手続き	工事が完了後、領収書と改修が完成した写真（日付入）等を提出します。	工事が完了後、 1割又は2割 分の領収書と改修が完成した写真（日付入）等を提出します。
⑤改修費の支給	支給決定通知書が届いた後、 指定口座 へ9割又は8割分の住宅改修費が振り込まれます。	支給決定通知書が届いた後、 事業者 へ9割又は8割分の住宅改修費が振り込まれます。

ご注意ください

- ・要介護度にかかわらず、20万円（支給は18万円又は16万円）が上限額となります。
- ・介護保険被保険者証に記載された住所での改修が対象となります。
- ・住宅の新築に伴う改修やリフォームは支給対象になりません。
- ・転居や要介護度が著しく高くなった場合は、再度支給を受けることができます。

お問い合わせ 苫前町保健福祉課しあわせ係 0164-64-2215（内線227）まで

今年のオータムジャンボは、 1等・前後賞合わせて5億円！

1等 3億円×14本！
前後賞 1億円×28本！
2等 1,000万円が140本！

発売総額420億円
14ユニットの場合

9月26日(月)
発売！



販売期間：9月26日(月)～10月14日(金) 抽選日：10月21日(金)

この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます

お詫び
広報8月号お悔やみ欄の死亡日についての誤りでした。

伊勢文雄 (誤)	7/1	↓	(正)
福井君恵 (誤)	6/286/276/25	↓	(正)
川森光治 (誤)	6/286/276/25	↓	(正)
宇草キク (誤)	6/286/276/25	↓	(正)
立石卓 (誤)	7/1	↓	(正)
島山幸子 (誤)	7/1	↓	(正)

深くお詫び申し上げます。

苫前町内会でイベント用テントを購入 ～コミュニティ助成事業で整備～

宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源としているコミュニティ助成事業において、このたび苫前町内会で使用するイベント用テントを宝くじ助成金で整備しました。イベントには必要とされるテントをいただきありがとうございました。催事等で有効に活用させていただきます。



ファイヤー通信

この時期の災害はいつ起こるかわからないため常日頃から防災意識を高め災害に対応できるよう準備することが大切です。危険な場所には近づかないよう十分に注意しましょう。

情報を確認しましょう！
ニュースなどでこまめに確認しましょう。



～災害に備えて～

非常用品の確認を！
懐中電灯、携帯用ラジオ、救急薬品、衣類、非常食品、コンロ、貴重品など災害について家族で話し合しましょう。



火事・救急は119番！

北留萌消防組合消防署 苫前支署 TEL64-2321
古丹別支署 TEL65-4119

行政相談が開催されます

●行政相談とは

国の行政全般についての仕事・その手続やサービスへの苦情や意見・要望などを皆様から行政相談委員がお聴きし、関係行政機関などへ必要なあっせん(間に入って双方をうまく取り持つこと)を行い、その解決や実現の促進を図るとともに、皆様の声を行政の制度や運営の改善にいかすことを目的に行われています。

相談は無料で、手続等もなく、気軽に利用いただけるのと同時に、相談者の秘密は固く守ります。

苫前町での特設行政相談

期 日 10月17日(月)
場 所 ・苫前地区 13:30～15:00
福祉センター1階和室
・古丹別地区 10:00～11:30
公民館研修室
対 応 西川 加代子 行政相談委員
その他 相談等の予約は不要です。
直接相談会場にお越し下さい。



ちびっこギャラリー

苫前小学校児童の作品

『何がでるかな ガシャガシャ』



2年 よしだ ゆうとくん



中の一ばん下のきのうがむずかしかったです。カプセルを入れるようにしました。大当りも入っているのであててみてください。

『うみの ほうせきばこ』



1年 わじま いおりさん



くじらのうろこがたいへんだったけどじょうずにできました。あとこのあしがじょうずにできました。

『ふうりん』



1年 てらばやし しょうまくん



いろぬりにくろうしました。でも、うしのえがじょうずにできました。

『こものも置ける 本だな』



4年 安達 茉那さん

はじめて作ったけど上手にできました。グルーガンをかわかささないようににはやくボタンをつけるところがくろうしました。



『ドリーム キャッチャー』



3年 鈴木 天渚さん



はり金にひもをつけるのがむずかしかったです。はり金にひもをまくのは、かんたんでした。

『おやつのがや』



3年 岩崎 志音さん

くふうしたところは、ベッドのところにあなをあけたところです。むずかしかったのは、人の形にダンボールカッターで切ったところです。



『野球盤』



6年 滝本 勇吾くん

工夫したところは観客席です。屋根をつけたりオプションの旗などをつけたりしました。



『変化球の握り方』



6年 浅野 克一くん

変化球の握り方を調べて言葉では説明するのはむずかしかったので絵でかきました。絵も見やすくできてよかったです。他の変化球も調べて投げてみたいですよ。



『楽しい スマートボール』



5年 佐藤 海音くん



作るのにけっこう時間がかかりました。ドリルや金づち、のこぎりなどの工具を使ったので大変でした。

編集雑誌記帳

7月・8月は、子供たちは夏休み期間中でいろんな所に出かけたり、お盆で里帰りをしたりとたくさんの思い出がつくれたのではないのでしょうか。

私も広報の仕事をしていただいてから取材でいろんな所に行くようになり、様々な催しものを見たり聞いたりしています。

その中で、今回取り上げたこどもギャラリーの作品です。夏休み中の宿題ですが、どれも質の高さに驚きました。低学年は、主に工作が中心で高学年になると調べものを書くような研究が中心です。

自分が小学校の時も自由研究のような宿題はありましたが、どうしても「やりたくない」「あとまわし」「最後は工作」みたいなイメージしかありませんでした。

今は工作キットとか体験学習とかで何でもできる世の中ですが、ひたむきに作っている作品を見て、やっぱり遠回りでもしっかりとつくった方が価値が高いことあらためて気づかされました。