



## 正しく知ろう！ 糖尿病 シリーズ④

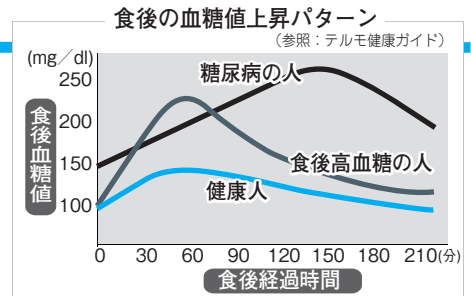
### 「効果的な運動」ってなに？

運動はブドウ糖が消費されるだけでなく、インスリンの働きがよくなることによって、血糖コントロールの改善に効果があります。また、2型糖尿病の原因ともなる肥満の防止とその改善にも効果があります。

### 運動はいつやるといいの？

食後1時間から2時間の運動が適しています。

この時間になると、食べた物が消化吸収され、血糖値が上がります。この時間帯に運動すると、運動で使われた分だけ、食後血糖値の上昇を抑えることができます。



### どんな運動がいいの？

運動には「有酸素運動」と「筋力トレーニング」の2種類があり、組み合わせるとより効果的です。「有酸素運動」とは、ウォーキングやジョギングなどの酸素を取り込みながらおこなう運動をいいます。「筋力トレーニング」とは、筋力や筋量を増加させる運動をいい、基礎代謝が上昇します。筋肉量は20代がピークで、何もしなければ40代以降は年に1%の割合で減少していきます。



### 運動の頻度はどれくらいがいいの？

運動には、持続効果があるため、糖を代謝する効果は運動後1～2日は維持されます。週1回の運動では、気持ちよさやリフレッシュ程度の効果しか期待できません。運動習慣をもつことはむずかしいという方が多い現状ですが、1週間に30分以上の運動を2日以上おこなうことが理想的です。大口町では平成27年度特定健診の問診によると、1日1時間以上の運動をしている人は33.9%、愛知県は50.1%と県より少ない現状です。

### 体力測定で自分の体力を確認しよう！

2/8 水 午前10時から  
トレーニングセンター

2/10 金 午後1時30分から  
保健センター

### 運動を続けるにはどうしたらいいの？

暮らしに+10（プラス・テン）を取り入れよう！

厚生労働省は、健康づくりのための身体活動基準 2013「+10（プラステン）」を策定し、毎日の身体活動を少しでも増やすことを推奨しています。

「+10」とは、18歳から64歳は1日60分、65歳以上は1日40分以上を目標に、今より10分多く、暮らしの中で体を動かす「生活活動」のことで、毎日の掃除や洗濯に加え、歩いて買い物に行く、ひとつ隣の駅まで歩くなど、毎日10分間だけでも体を動かす時間を増やしてみましょう。



プラス・テン +10から始めよう！  
今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

18歳～64歳 元氣にからだを動かしましょう。1日60分！

65歳以上 じっとしていません。1日40分！

筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、なお効果的です！

(参照：厚生労働省)

### 効果的なウォーキングとは？

2型糖尿病を予防するためのウォーキングとは1日8000歩、このうち速歩20分を取り入れることが目安となります。20分以上運動すると効果的に糖質と脂肪が燃焼します。

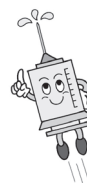
歩きすぎても運動効果は頭打ちで、逆にひざや腰に負担をかけてしまう場合もあります。

1万2000歩以上歩いている場合は、歩数を落とし、その代わりに筋肉トレーニング、ストレッチを取り入れていくことをおすすめします。（参考資料「一日8000歩・速歩き20分」健康法 青柳幸利著）

次回は「正しく知ろう！糖尿病」シリーズ⑤は休養・たばこ・アルコール編です。

今月の健康俳句 誰にでも笑ふ赤子や冬日向 荒谷 富美子 今月の健康川柳 筋トレの吹き出す汗が風邪を呼ぶ 天野 信和  
※このコーナーは、大口俳句会・大口川柳クラブの皆さんのご協力により、「こころ」の健康づくりの一翼を担っていただいています。

## 大人の風しん抗体検査と風しんワクチン接種費用の助成



### 【抗体検査】【ワクチン接種】費用の助成

「新生児の先天性風しん症候群」予防のため、風しんの抗体検査費用とワクチン接種（抗体検査の結果、抗体価が低い方限定）費用の助成を実施します。

対象： <u>第1子</u> の妊娠を予定または希望する <u>女性</u>	対象： <u>第2子</u> 以降の妊娠を予定または希望する <u>女性</u> と <u>その夫</u> ・ <u>妊娠をしている女性の夫</u>
<b>風しん抗体検査</b> 事前申請者は無料 (申請先：江南保健所 ☎ 56-2157)	<b>風しん抗体検査</b> 検査費用は各自負担 ⇒後日申請・請求 (健康生きがい課)
<p style="text-align: center;"><b>抗体検査の結果</b></p> <p>抗体価が低い方 → 風しんワクチン接種 接種費用は各自負担 ↓ 後日申請・請求 (健康生きがい課)</p> <p>抗体価が高い方 → ワクチン接種不要</p>	<p style="text-align: center;"><b>抗体検査の結果</b></p> <p>抗体価が低い方 → 風しんワクチン接種 接種費用は各自負担 ↓ 後日申請・請求 (健康生きがい課)</p> <p>抗体価が高い方 → ワクチン接種不要</p>

**助成対象検査・接種期限** 平成29年3月31日(金)まで

※助成金額等、詳細については健康生きがい課 (☎94-0051)へお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。  
(<http://www.town.oguchi.aichi.jp/3757.htm>)

### 一般不妊治療費助成

町では一般不妊治療のうち保険適応外の人工授精にかかる費用に対する助成をおこなっています。平成28年3月診療分から平成29年2月診療分については、平成29年3月10日(金)までに申請してください。

**対象者** 町内に住所を有し不妊症と診断された戸籍上の夫婦(ただし夫および妻の前年(1月から5月までの間に申請する場合は前々年)の所得の合計額が730万円未満であること)

**助成額** 自己負担額の1/2相当額(1年度につき上限4万5000円)

**助成期間** 助成を開始した診療日の属する月から連続する2年間まで

**申請方法** 印かんと健康保険証(夫および妻)をご持参のうえ申請書に必要書類を添えて健康生きがい課へ申請してください。

**必要書類** 大口町一般不妊治療費助成事業に関する同意書、一般不妊治療費助成事業受診等証明書、医療機関発行の治療に要した費用にかかる領収書の原本とその写し

**問合せ先**  
健康生きがい課 ☎94-0051

### 認知症サポーター養成講座

認知症は、誰でもなる可能性のある脳の病気です。いつ自分や家族、知人や知り合いが認知症になるかわかりません。認知症になった人が住み慣れた場所で安心して暮らしていくためには、家族や周囲の人の認知症についての正しい知識と理解が重要です。認知症サポーターは、「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」の応援者です。

**日時** 2月17日(金) 午後1時30分から3時

**場所** ほほえみプラザ1階 多目的室  
**内容** 認知症の症状や接する時の心構えなど

※終了後には、認知症サポーターの証であるオレンジリングをお渡しします。

**講師** 大口町地域包括支援センター職員

**対象者** 「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」の応援をしたい方、または高齢者福祉に関心がある方

**定員** 40名  
**受講料** 無料

**申込みおよび問合せ** 2月1日(水)から16日(木)まで 大口町地域包括支援センター ☎94-2227