

あなたのHbA1cは何%?

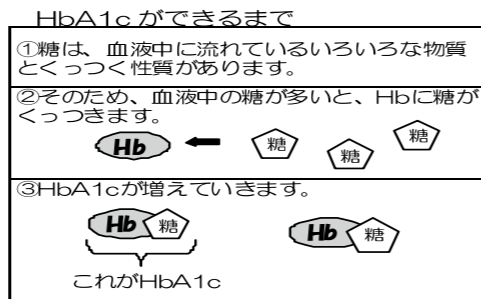
HbA1cって知っていますか?

「HbA1c(ヘモグロビン・エーワンシー)」って知っていますか?そして、自分のHbA1c値がいくつかわかりますか?

HbA1cは血糖コントロール状態の最も重要な指標で、世界共通の検査値です。血糖コントロールがうまくいっているかどうかは、まずはこの値を知ることが、そして自分が今どの段階にいるのかわかることが大事です。

知って得するHbA1c

では、このHbA1cとは一体何なのか?詳しく説明すると、体中の細胞に酸素を運ぶ赤血球(Hb)にブドウ糖がくっついたもので、血液中のその割合を出したものがHbA1cの値になります。Hbに糖がくっつくと、Hbは酸素を運ぶという本来の働きができなくなります。これを高血糖による障害『糖毒性』といい、糖はHbのほかに全身の細胞をはじめ、コレステロールなど血液中の様々な物質にくっついて傷害する性質があります。



赤血球の寿命は4ヶ月。私たちの血液中には、生まれてすぐの赤血球から寿命間近の赤血球まであるため、HbA1cは過去1~2ヶ月の血糖値の平均を表したものであることとなります。私たちの体は常に赤血球を作り出しており、生まれたての赤血球はブドウ糖がくっついていないため、この値は1~2ヶ月で変動します。血糖値はここ数日の飲食によって変動しますが、HbA1cは、検査前の数日食事に気をつけても変わらないものです。私たちの食生活を表す正直な検査値 HbA1c。しっかり数値を覚えておきましょう。

領域	HbA1c(%)	
境界領域	5.5~6.0	特に症状はなく、食事と運動療法が大事。
糖尿病	6.1~	病院での治療が必要。 糖が全身の細胞を障害し始める。特に目、腎臓、心臓、脳が要注意。 のどが渇く、だるい、体重が減る、昏睡などの生命の危険がある。
	6.5~	
	9.0~	

(参考: 日本糖尿病学会、糖尿病治療ガイド)

HbA1cは採血しないとわからないものです。特定健診はHbA1cの検査を含みますので、まだ健診を受けていない方は早めの受診をして、自分の値を確認しましょう!

お問い合わせ: 福祉部健康推進課 保健予防係 TEL945-4791

～東日本大震災で西原町に避難している住民のみなさまへ～ お身体の調子はいかがですか?健診を受けて、ご自分の身体の様子を確かめましょう! 特定健康診査・後期高齢者健診のお知らせ

東日本大震災により、住民票を移さずに他地域に避難している国民健康保険及び後期高齢者医療制度の加入者は、避難先でも「特定健診」及び「後期高齢者健診」を受けることができます。

【対象者及びお問い合わせ先など】

国民健康保険又は後期高齢者医療制度に加入されている方のうち、以下の市町村にお住まいだった方で、住民票を移動せずに他地域に避難されている方

市町村名	担当課	お問い合わせ		
		電話番号	FAX番号	電子メールアドレス
仙台市	保険年金課	022-214-8351	022-214-8195	fuk005160@city.sendai.jp
石巻市	保険年金課	0225-95-1111 (内線2333)	0225-95-4901	ishinspens@city.ishinomaki.lg.jp
塩竈市	保険年金課	022-364-1111 (内線222)	022-367-3124	hoken@city.shiogama.miyagi.jp
気仙沼市	保険課	0226-22-6600 (内線376)	0226-21-2245	hoken@city.kesenuma.lg.jp
名取市	保険年金課	022-384-2111 (内線125)	022-384-2175	nenkin@city.natori.miyagi.jp
岩沼市	健康増進課	0223-22-1111 (内線343)	0223-22-1315	kokuho@city.iwanuma.miyagi.jp
東松島市	市民課	0225-82-1111 (内線1119)	0225-82-1328	kokuho@city.higashimatsushima.miyagi.jp
亘理町	保健福祉課	0223-34-0524	0223-34-7341	kenkou21@town.watari.jp
山元町	保健福祉課	0223-37-1113	0223-37-4144	hohuku.k@town.yamamoto.miyagi.jp
女川町	健康福祉課	0225-53-4990	0225-53-5248	onagawa0325@yahoo.co.jp
南三陸町	町民税務課	0226-46-1373	0226-46-5348	-

後期高齢者医療制度にご加入の方は、こちら。

市町村名	担当課	お問い合わせ先		
		電話番号	FAX番号	電子メールアドレス
後期高齢者医療広域連合	給付課	022-266-1021	022-266-1031	info@mivagi-kouiki.jp

制度全般のお問い合わせは、こちら。

市町村名	担当課	お問い合わせ先		
		電話番号	FAX番号	電子メールアドレス
宮城県	国保医療課	022-211-2565	022-211-2593	kokuhoi@pref.miyagi.jp

※東日本大震災被災者見舞金について

- 西原町では、東日本大震災により被害を受け本町に避難をされている方に対し、必要な援護を行うため災害見舞金(1世帯につき50,000円)を支給しています。西原町に1ヶ月以上住んでいる被災者の方で、申請がまだの方は下記窓口までご連絡ください。

お問い合わせ: 福祉部福祉課 社会福祉係 ☎945-5311 (内線121)

介護の日イベント

昨年開催し、大反響をいただきました「介護の日イベント」を今年も開催します! 今年、「介護しているご家族の声を聞いてみよう!」というテーマで、介護をしている方達の生の声をみなさまに届けようと思っています。「介護って、なに?」「他の人は介護についてどう思っているの?」「介護をしながら、こんな気持ちになるのって私だけ?」そんな、実際に介護をしている人、今はしていないけど将来もしかしたら、という人に、介護について考えるきっかけになると思います。また当日は、町内の小学校5・6年生の介護の日作文を展示し、受賞者の作文の発表や表彰を予定しています。この機会に家族みんなで「介護」について考えてみてはいかがでしょうか。みなさまのご参加、心よりお待ちしております!

日時: 12月6日(火) 午後2時~3時半
場所: 西原町中央公民館 大ホール

介護の何が大変か、何が楽しいか? 介護しているご家族の生の声を聞いてみよう!!

オムツの試供品配布、介護方法のアドバイス、町内施設の紹介。西原町内の小学5・6年生の介護の日作文を展示します。

☆みなさまのご参加、お待ちしております☆

お問い合わせ: 福祉部介護支援課介護支援係 ☎945-5013

新しい年は新しい空気を!

西原町ニューイヤー禁煙参加者募集!

タバコをやめたいんだけど、自分ではなかなかやめることができない! そんなあなたに朗報です。薬局などのサポート受け、新しい年をすがすがしい空気で過ごしてみませんか?

対象・募集人数

西原町民で20歳以上の者(10名程度)

募集期間 12月28日まで

病院で治療中の疾患がある方は、ご遠慮ください。

※対象を越える申し込みがあった場合は、福祉部健康推進課で選定を行います。



※留意事項

事業終了時には、禁煙への成否は問わず、禁煙体験記を町へ提出していただきます。

この体験記は、町広報及び、ホームページ、禁煙支援薬局に掲示されますので、ご了解の上お申し込みください。

実施期間

平成24年1月から2月まで

実施内容

事業開始の際は一同に集まってもらいますが、その後は各自のペースで、薬局のサポートを受けながら1ヶ月の禁煙に挑戦してもらいます。なお挑戦後には体験記を提出していただきます。提出していただいた方には、2週間分のニコチンパッチ料金を補助します。

お問い合わせ: 福祉部健康推進課 保健予防係 TEL 945-4791