

## 山菜採りによる事故防止

### ～ 山菜採り 無我夢中に 落とし穴 ～

例年、山菜の愛好家が行者ニンニクやタケノコ採りのために入山し、道に迷ったり、沢に転落する事故が起きています。

慣れた山でも、油断すると「危険な落とし穴」があることを忘れずに、山菜採りを楽しみましょう。

#### 【事故を防ぐためのポイント】

- ◆ 一人では山菜採りに行かない。
- ◆ 家族などに必ず行き先と帰る時間を知らせる。
- ◆ 一緒に入った仲間と声を掛け合ったり、ラジオを鳴らすなどして絶えずお互いの位置を知らせ合う。
- ◆ 自分がどこにいるか常に確認する。



## ～新入学児童の交通事故防止～

### ～ 青信号 安心しないで 左右見て ～

さて、いよいよ新入学シーズンです。

真新しいランドセルを背負って元気に登下校する姿は、子どもを持つ親ばかりでなく町民みんなの心を癒す宝物であります。

そこで、愛らしく貴重な子どもたちの安全を守るためにも、私たち大人一人ひとりが交通ルールをきちんと守り、子どもたちが安心して歩けるように努めましょう。

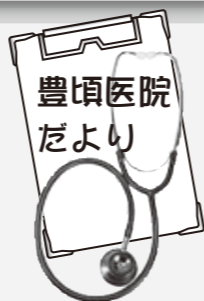
特に小さなお子様がいる父母の皆様は、ご家庭でも交通安全指導を行うとともに、子どもの手本となるよう日ごろから交通ルールを守るようにしてください。



## インターネット利用者必見

インターネット利用者のトラブルが全国的に相次いで発生しており、豊頃町においても例外ではありません。

インターネットを利用する方々は、トラブルに巻き込まれぬよう十分注意してください。



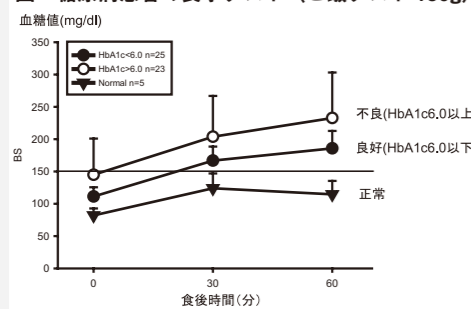
## 糖尿病の治療について

豊頃医院院長 八重柏政宏

前回は豊頃医院での糖尿病の治療成績についてお話ししました。豊頃医院での糖尿病治療においては十分満足できる血糖コントロールになってきたことがわかりました。今回は、具体的な治療法についてお話しします。今回の記事でも以前書きましたが、成人に多い2型糖尿病における高血糖の原因は食事によって摂取されるブドウ糖の量がその患者さんにとって過剰であることです。簡単に言うとブドウ糖から構成されるデンプン（糖質といいますが）を多く含む食品の食べ過ぎです。糖尿病の患者さんから私にそんなに食べていないという声をよく聞きます。食べ過ぎというのは男子高校生にたまたま食べ過ぎたことでは無く、その患者さんにとって多いかどうかです。糖質はエネルギー源として消費され余分は脂肪に変えて貯められるだけです。糖尿病になると消費されずに余った糖が血液中に残って血糖の上昇が起きますので、糖尿病の患者さんは糖質を余分に摂取しないほうが良いのです。

図にご飯（お米だけ）150gを食べたときの血糖値の変動を示しています。正常者では食後の時点でも血糖値は正常範囲150mg/dlを超えていませんが、糖尿病の患者さんではHbA1c 6.0以下のコントロール良好の患者さんでも食後30分から血糖値は正常範囲よりも上昇してしまいます。

図 糖尿病患者の食事テスト（ご飯テスト150g）

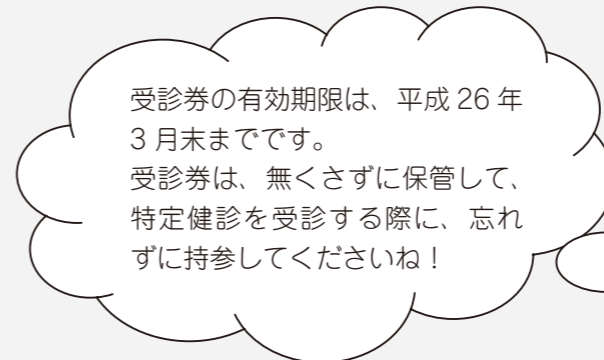


ご飯150g食べた後の血糖値の変化を示します。糖尿病患者はコントロール良好・不良であっても食後150mg/dlを超えてしまいます。それに対し正常者は150mg/dlを超えることはありません。

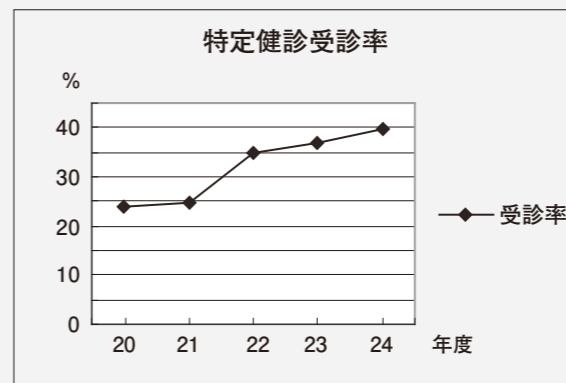
## 特定健診のお知らせ

### 受診券サイズが変わりました!!

4月初めに40～74歳国保の方に特定健診受診券を郵送します。受診券がハガキサイズになりました。



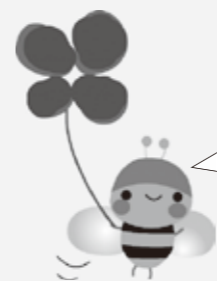
### 一年に一回特定健診を受診してください!!



国保特定健診の受診者数は、年々増加傾向です。  
平成24年度は、約4割の方に受診していただきました!!  
平成29年度までに、60%の受診率達成を目標としています。  
健診を受けたことのない方は、是非健診を受けましょう!

### 病院受診している方も、特定健診を受けましょう!!

『血液検査や尿検査など、病院で検査しているから大丈夫』と言う方も、特定健診で検査を実施すれば、一回分の検査料が無料に...



今年度から個別で特定健診だけを受診できる医療機関が増えました。

実施の医療機関	特定健診
① 豊頃町立豊頃医院	
② くりばやし医院	
③ 十勝いけだ地域医療センター	
④ 帯広協会病院	
⑤ 帯広第一病院	
⑥ 北斗病院	

③④⑤⑥は、今年度4月から実施

巡回ドック・人間ドック・脳ドック・がんドックでも特定健診を受診できます。

特定健診の詳細は、4月配布の別冊『ほけんガイド（成人の健診P5～7）』をご覧ください。

詳しくは・・・【お問合せ先】 役場福祉課健康係 ☎ (574) 2214