

健康ひとくちメモ

問合せ 健康長寿課 ☎ 73-8023

糖尿病を予防しよう

★クイズ★

あわら市で、基準値を超えている人の割合が最も高い健診項目は何でしょうか？※対象者：あわら市国民健康保険加入者（40～74歳）

- ①腹囲 ②HbA1c ③LDL コレステロール ④血圧

HbA1cとは？

血液中のヘモグロビンに結合したブドウ糖の割合をパーセントで表したもので、**過去1～2カ月間の血糖の平均的な状態を反映**する検査値です。

市の特定健診では男女ともにHbA1cの基準値を超えている人の割合が高く、**60%**を超えています。

	正常	要注意	異常
空腹時血糖値 (mg/dL)	99 以下	100 ～ 125	126 以上
HbA1c(NGSP) (%)	5.5 以下	5.6 ～ 6.4	6.5 以上

▲ 検査表の見方 (日本人間ドック・予防医療学会)

あなたのHbA1c値は？

初期の糖尿病は自覚症状がなく、HbA1cは健診を受けなければ把握できません。年に1回は健診で健康状態を確認し、生活習慣を見直すことが大切です。

40～74歳の国民健康保険被保険者、後期高齢者医療被保険者は、市が実施する健診を受けることができます。

集団健診 健康長寿課へ電話または二次元コードからお申し込みください。

個別健診 県内指定医療機関に直接お申し込みください。

受診期限 令和8年2月28日（土）

クイズの答え：②HbA1c（ヘモグロビン・エーワン・シー）

市民健診の詳細はこちら



▲ 集団健診の申込みはこちら



新しい農業委員を紹介します

農業委員と担当地区

問合せ あわら市農業委員会事務局（農林水産課内）☎ 73-8024

氏名	行政区	担当地区
田嶋 睦	井江葎	舟津、二面、牛山、松影、国影、井江葎、横垣
川崎 善徳	堀江十楽	重義、番田、田中々、堀江十楽、布目
石谷 吉昭	仏徳寺	轟木、新田、東善寺、谷畠、上番、根上り、仏徳寺、中番
田崎 正寛	中浜	下番、玉木、河間、宮前公文、北本堂、角屋、中浜
吉村 智和	富津	北潟東、北潟西、富津、赤尾、浜坂
朝倉 雪	城	波松、城、城新田、番堂野、十三
炭田 学	坂ノ下	新、古、坂ノ下、千束、新用、馬場、北稻越
江川 直美	北稻越	新、古、新用、馬場、北稻越（中立委員）
田川 幹雄 (会長職務代理者)	清間	伊井、南稻越、河原井手、池口、古屋石塚、桑原、清間、矢地、菅野
中嶋 豊美	伊井	伊井、南稻越、河原井手、池口、古屋石塚、桑原（中立委員）
加藤 秀信 (会長)	瓜生	笹岡、上野、前谷、中川、東田中、瓜生、南疋田、北疋田、次郎丸、御簾尾、北、北野
石田 継治	後山	東山、後山、清滝、鎌谷、梶、権世、権世市野々、熊坂、下金屋、畝市野々、牛ノ谷
塚田 倫一	宮谷	宮谷、青ノ木、滝、沢、指中、山室、高塚
堀川 治夫	柿原	坂口、蓮ヶ浦、細呂木、橋屋、樋山、吉崎、清王、山西方寺、柿原、山十楽、嫁威

あわら市農業委員会
会長 加藤 秀信



農地利用最適化推進委員

(任期：令和7年7月1日から令和10年6月30日まで)

芦原地区	鈴村 幸治 (重義)	伊藤 久信 (新田)	藤田 大介 (中番)	中田 治和 (北潟西)	南坂 寛則 (波松)
金津地区	一 終二 (千束)	竹内 良信 (権世市野々)	亀田 誠 (熊坂)	亀田 和幸 (細呂木)	朝倉 幹雄 (清王)

(任期：令和7年7月25日から令和10年6月30日まで)

9月10日～16日は自殺予防週間

2024年の全国の自殺者数は20,320人で、青年期の死因のトップを占めています。また、小中高生の自殺者数は年々増加しています。

自殺はさまざまな要因によって、心理的に追い込まれた末の死です。自分自身や周りの人が「おかしい」と感じたら、できるだけ早めに受診や相談をすることをお勧めします。

専門の無料相談窓口

【ホッとサポートふくい電話相談】

月曜日～金曜日 9時～17時 ☎ 26-4400

その他の相談窓口はホームページをご確認ください。

問合せ 健康長寿課 ☎ 73-8023



▲ ホームページ

【チェックしてみよう】

次のような症状が続いている場合、こころの健康が崩れている可能性があります。

- ☐ 毎日の生活に充実感がない
- ☐ 好きだったことにもやる気が出ない
- ☐ 食欲がない、おいしく食べられない
- ☐ 自分を大切に思えない
- ☐ わけもなく疲れたように感じる
- ☐ 眠れない、または眠りすぎる

【周りの人が気づけるサイン】

- ☐ 身体面の変化：眠れない、疲れやすい、胃腸の調子が悪い
- ☐ 言動の変化：口数が減った、イライラしている、気弱な言動が目立つ
- ☐ 仕事面の変化：仕事に身が入らない、ミスが増えた

認知症かな？ まずは早期発見！ 症状に気づいたら相談を

認知症とは、さまざまな原因で脳の細胞が死んだり、働きが悪くなったりすることによって、記憶や判断力に障害が起こり、社会生活や対人関係に支障をきたす状態（およそ6カ月以上継続）を指します。認知症は、周囲の人が早期に症状に気づき、かかりつけ医に相談したり、もの忘れ外来などの医療機関を受診することが大切です。

問合せ あわら地域包括支援センター（健康長寿課内）☎ 73-8046

「加齢による物忘れ」と「認知症による物忘れ」の違い（一例）

項目	加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
体験したこと	一部を忘れる (例) 朝食メニュー	全てを忘れる (例) 朝食を食べたこと自体
物忘れの自覚	ある	ない
探し物に対して	自分で努力して 見つけようとする	誰かが盗んだと 人のせいにする
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	徐々に進行する	進行する



困りごとの例

- 認知症かもしれないが、病院に行きたがらない
- 認知症の治療を中断しており、症状の進行が心配
- 認知症と診断されたが、介護サービスの利用にうまく結びつかない
- 認知症と思われる症状が強く、どのように対応すべきか困っている など



▲ 認知症について

認知症の予防

認知症の大部分を占めるアルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、生活習慣病（高血圧症、糖尿病、脂質異常症など）との関連があるとされています。

野菜や果物、魚介類を豊富に使ったバランスの良い食事を心がけたり、定期的な運動習慣を身に付けるなど、生活習慣の改善が認知症の予防に効果的です。

「認知症初期集中支援チーム」とは

認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活を続けられるよう、医師や保健師、社会福祉士などがチームで支援しています。相談窓口は、健康長寿課内の「あわら地域包括支援センター」です。認知症や介護に関する困りごとや心配ごとの解決に向けて、サポートします。

家族介護者交流事業（元気回復事業）

対象 要介護認定（要支援認定）を受けている人を介護している家族

参加費 原則無料

申込み あわら市社会福祉協議会 ☎ 73-2253