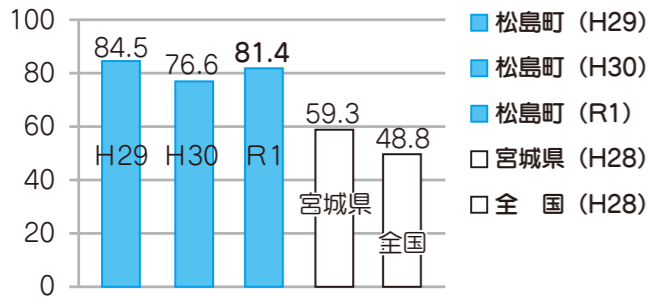


糖尿病重症化を予防しましょう!!

令和元年度に実施した特定健診の結果、81.4%の方が血糖値（HbA1c）で保健指導（5.6%～6.5%未満）、要医療（6.5%以上）となり、平成30年度に比べ割合が増加しました。宮城県、全国平均と比べるとかなり高い割合となっています。

血糖値（HbA1c）保健指導・要医療者の割合



高血糖を放っておくと？

動脈硬化が進行し、全身の血管がダメージを受けるとともに、下記のようなさまざまな影響が出る可能性があります。

細かい血管に生じる病気

- ◆糖尿病性網膜症（失明の危険）
- ◆糖尿病神経障害（足の痺れや壊疽の危険）
- ◆糖尿病性腎症（腎不全の危険）

※人工透析患者の半数以上は糖尿病性腎症が原因といわれています。

太い血管に生じる病気

- ◆心臓病、脳卒中、閉塞性動脈硬化症など

重症化予防のための心がけ

食事を大事に

- 腹八分目を心がける
 - ・食量を適正にすることで血液中のブドウ糖を減らし、すい臓の負担を軽くします。
- 野菜や海藻から食べる
 - ・野菜や海藻から食べると血糖値の上昇が緩やかになります。
- ゆっくり食べる
 - ・早食いは血糖値を急上昇させ、すい臓に負担をかけます。
- 間食の取り過ぎに注意

運動をしましょう

- インスリンの働きを良くする有酸素運動と筋肉量を増やす運動を組み合わせで行いましょう。
- 有酸素運動
 - ・ウォーキング
 - ・ジョギング
 - ・サイクリング
 - ・水泳
 - 筋肉量を増やす運動
 - ・腹筋・スクワット
 - ・腕立て伏せ 等

禁煙しましょう

- 喫煙の悪影響
 - ・交感神経を刺激し血糖値を上昇させる
 - ・インスリンの働きも妨げるため、血糖値が上がりがやくなる
 - ・血圧を上昇させる
 - ・HDL コレステロール（善玉コレステロール）を減らす

歯周病検診を受けましょう！ ～あなたの歯ぐき大丈夫ですか？～

歯周病は、歯ぐきやその周辺など、歯を支えている組織が破壊されてしまう病気です。また、歯周病菌が血液に流れ込むことで、心臓や肺、脳などの全身に多くの影響を与えることが明らかになってきています。歯周病を予防する事が全身の健康維持につながります。この機会に検診を受け、自身のお口の状態を知り、歯周病を予防しましょう。

- 対象 40歳・50歳・60歳・70歳の方
- 実施期間 9月1日（火）～11月30日（月）
- 受診方法 ① 受診を希望する方は、保健福祉センターまでお申込みください。
② 申込み者には、8月上旬に受診票をお送りします。
③ 指定の歯科医院で上記期間内に受診してください。
- 受診料金 自己負担 1,000円（受診当日歯科医院にお支払いください）
- 内容 歯の状況診査、歯周組織検査、口腔清掃状態結果指導
- 注意事項 この検診には治療行為は含まれていません。治療が必要な場合は、後日予約を取り受診してください。

● 問合先 健康長寿課健康づくり班（保健福祉センターどんぐり） ☎355-0703

新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金事業一覧 (国第2次補正分)

令和2年4月7日に閣議決定（4月20日全部変更）された「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」において、新型コロナウイルスの感染拡大を防止するとともに、感染拡大の影響を受けている方々を支援し地方創生を図るために創設された「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」の拡充を含む国の第2次補正予算が令和2年6月12日に成立しました。

このことを受け、本町では、この拡充される臨時交付金を活用し、7月号に掲載した13事業に加え、次の13事業も実施します。

避難施設等感染拡大防止事業

事業費：28,500千円

避難所や災害時拠点施設となる施設における感染拡大防止を目的とした資材備蓄事業。
○パーティション、簡易ベッド、隔離用テント、消毒液、フェイスシールド、サーマルカメラ、受付用簡易テント
○担当：総務課環境防災班

新生児給付金事業

事業費：6,000千円

特別定額給付金の支給対象とならない子ども（令和2年4月28日から令和3年3月31日の間に生まれた子（出生により、松島町に住民登録した子に限る。））に対する給付金支給事業。
○給付金10万円/人
○担当：町民福祉課こども支援班

オンライン健康相談事業

事業費：400千円

スマートフォンやタブレット等を使用し、対面せずにオンラインで相談（予約制）に応じることで、相談者への情報提供や不安解消を図るための環境整備に係る事業。
○タブレットPC、ワイヤレスヘッドフォンマイク、など
○担当：健康長寿課健康づくり班

避難所感染対策事業 (第五小学校体育館トイレ改修事業)

事業費：5,000千円

指定避難所である松島第五小学校体育館における感染拡大防止を目的とした多目的トイレ改修に係る設計及び改修工事。
○担当：教育課学校教育班

店舗等感染拡大防止対策事業

事業費：20,750千円

店舗等における感染拡大防止のための設備整備等に係る利府松島商工会への補助金交付事業。
○補助金20万円（上限額）/事業所
○担当：産業観光課産業振興班

一次産業事業者継続支援事業

事業費：3,050千円

感染拡大防止のための外出自粛により20%以上減収（3～5月）している一次産業事業者（法人・個人）の事業継続を支援するための支援金交付事業。（※新型コロナウイルス感染症拡大防止協力金、地域産業支援金受給者は除く）
○支援金10万円/事業者
○担当：産業観光課産業振興班

松島産食材活用事業

事業費：3,160千円

感染拡大防止のための外出自粛により消費が減少している町内産食材（米、野菜、果樹）を保育所児童の給食に活用し、町内産食材を子ども達にも認識できる機会を設けるとともに消費拡大を図るための事業。
○実施期間：8ヶ月
○担当：町民福祉課こども支援班

地元飲食店消費喚起支援事業

事業費：1,020千円

地元飲食店の消費喚起を支援するための広報用パンフレットの作成等に係る利府松島商工会への補助金交付事業。
○PPVパンフレット・チラシ制作、配付経費及び事務費
○実施時期：11月頃予定
○担当：産業観光課産業振興班

まつしま応援商品券給付事業

事業費：34,400千円

地域経済の活性化を図るための商品券給付事業の実施に係る利府松島商工会への補助金交付事業。
○商品券：5,000円×全世帯
※内訳：チェーン店等以外で利用できる専用券3,000円分＋取扱登録店舗全店で使用可能な共通券2,000円分
○実施時期：10月頃予定
○担当：産業観光課産業振興班

観光施設感染拡大防止事業

事業費：1,600千円

本町で管理している観光施設の感染拡大防止を目的とした機器購入事業。
○サーマルカメラ（20人計測）2基
○担当：産業観光課観光班

水道料金減免事業

事業費：15,470千円

地域住民の生活支援、生活基盤の安定を目的とした水道料金の減免。対象者：給水区域内水道使用者
○基本料金の5割減免×3ヶ月（10～12月請求分）
○担当：水道事業所経営班

小学校ICT端末整備事業

事業費：5,310千円

GIGAスクール構想による児童1人1台端末整備を促進し、オンライン学習等の教育環境を確保する事業のうち、国の定額補助を超える部分に対し、臨時交付金を活用するもの。
○定額補助を超える部分15,000円×354台
○担当：教育課学校教育班

中学校ICT端末整備事業

事業費：2,910千円

GIGAスクール構想による生徒1人1台端末整備を促進し、オンライン学習等の教育環境を確保する事業のうち、国の定額補助を超える部分に対し、臨時交付金を活用するもの。
○定額補助を超える部分15,000円×194台
○担当：教育課学校教育班