



# ～生活習慣予防精密検査のお知らせ～

健康推進課 国民健康保険係  
☎62-2910 (直通)

健康

高森町では、住民健診の結果をもとに糖尿病などの自覚症状がない生活習慣病の発症、重症化による脳卒中、心筋梗塞、腎不全などを防ぐため、より詳しい検査を実施しています。対象者は令和2年度の住民健診の結果に応じて抽出します。

対象者になられた方には、通知の郵送または直接電話連絡をさせていただきますので、申し込み方法などの詳細はそちらでご確認ください。

## □検査項目・内容

### ●75gOGTT (糖負荷) 検査

糖尿病の診断は空腹時血糖やHbA1cで判断します。しかし空腹時血糖値が正常域(110mg/dl未満)でも食後の短時間だけ血糖値が140mg/dl以上に急上昇し、食後高血糖となる「隠れ糖尿病」の方もいます。この食後の血糖値を調整するのに必要な、インスリンの分泌能力・効き具合を調べる検査です。

糖尿病の合併症には、細い血管に起こる網膜障害や腎症、神経障害がありますが、「隠れ糖尿病」の場合、心臓や脳などの太い血管への影響が大きく、心筋梗塞などの心血管疾患のリスクが高くなると考えられています。糖負荷検査は見逃されがちな「隠れ糖尿病」を早期発見して合併症を防ぎ、重症化予防につなげています。



### ●微量アルブミン尿検査

早い段階で腎臓の傷み具合を発見する検査です。腎臓の血管がダメージを受け傷み始めると、微量のアルブミンが尿に出始めます。この段階で腎臓を守るための手立てをとることで、腎臓の働きを維持することが出来ます。

### ●頸動脈超音波検査

首を通る血管(頸動脈)の壁が厚くなっていないか、血管の内側がプラークなどで狭くなっていないか、そして動脈硬化の早期発見のために行います。検査自体は痛みもなく簡単に検査することができます。頸動脈は血管の変化を最も見やすい場所です。頸動脈に何らかの異常があったということは、すでに脳や心臓の血管に何らかの障害が起きているということが考えられます。健診結果と併せて、脳・心疾患を予防するための対策を考えます。



## 子育て支援センター活動だより

子育て支援センター ☎62-3311



### ☆わらべうたベビーマッサージの会

7月22日(水)

久しぶりのベビーマッサージの会で生後1ヶ月児から10ヶ月児の7組の親子がふれあいを楽しめました。

#### <参加者の声>

- 家で実践できるものばかりでとても良かったです。まだ、あまり外出できない時期なのでやってみます。他の赤ちゃんやお母さんたちに会うのも殆ど初めてだったので良かったです。
- 親子ともにリラックスして楽しい時間を過ごせました。0歳児が参加できるイベントで親としても嬉しいです。
- 久しぶりのベビーマッサージで楽しめました。我が子も成長し自由に動けるようになったことがうれしくなかなかジッとしてくれませんでした。子どもとの同じ時間をゆっくり持てたので良かったです。



### ☆色見保育園で遊ぼうの会～スヌーズレンを作ろう～

7月29日(水)

色見保育園の園児たちと一緒にペットボトルの中に洗濯のり・水・スパンコール・ビーズ・ボタン等を入れて製作しました。様々なスヌーズレンができました。

#### <参加者の声>

- 子どももご機嫌でいてくれて楽しくスヌーズレン作りができました。たまには、無心になって物作りするのもいいですね。
- 初めて作ってみて楽しかったです。子どもも興味を持って遊んでいたのも、お家でも大活躍しそうです。
- 夏にぴったりの工作で、赤ちゃんのおもちゃにもなってとても良かったです。用意する物がないのも参加しやすく助かりました。



## 高SPOにマスクの寄贈をいただきました

公益財団法人熊本県スポーツ協会から、総合型地域スポーツクラブ高SPOに子ども用100枚、大人用200枚のマスクをいただきました。

このマスクは、「みんながつながる熊本県産マスクプロジェクト」で集まったもので、スポーツを「する・見る・支える」全ての方が安心してスポーツ活動やイベント及び日常生活に活用してもらいたいと、県内の総合型地域スポーツクラブに贈られたものです。また、同協会から阿蘇郡市スポーツ協会を通じて高森町体育協会にも100枚いただきました。



## 高SPOキッズバスケットボール教室

### ●活動紹介

年長～小学3年生を対象としたキッズバスケットボール教室を、令和2年7月から活動を開始しました。

現在14名で「楽しいバスケット」をモットーに、バスケットの基礎が身につくような練習を行っています。

バスケットに興味がある子どもたちは、ぜひご参加ください！  
見学からでもOKです！

- 活動日 毎週月・水
- 時間 18:00～19:30
- 場所 色見生涯学習センター
- 対象者 年長児～小学3年生



高SPOだより  
高SPO事務局  
☎6212991

