11月14日は世界糖尿病デー

現在、日本には糖尿病の人が約890万人います。これは、成人の6人に1人が糖尿病という数字になります。糖尿病について正しく知り、予防に努めましょう。

■糖尿病とは

すい臓で作られるインスリンというホルモンの分泌量が少ないことやうまく働かないことで、血糖値（血液中のブドウ糖量）の高い状態が続く病気です。

ブドウ糖は、食べ物や飲み物を消化した時に作られ、血液によって体内に運ばれ、筋肉や臓器で処理されます。インスリンがうまく働かないと筋肉や臓器に取り込まれず、血液中に大量に余ってしまうのです。

糖尿病の初期は、自覚症状がほとんどないため、放置されがちです。しかし、そのままにすると、眼、腎臓、神経などの毛細血管や、脳や心臓の血管がもろくなり、さまざまな合併症を引き起こします。

■糖尿病を防ぐためには

糖尿病は、運動や食習慣などによって予防・進行を抑えることが可能です。まずは生活習慣を振り返り、できることから改善していきましょう。

◆生活のポイント

❶今より10分多く歩く。
❷日頃からこまめに動いて、活動量を増やす。
❸お酒・たばこは控えめに
❹1年に1回は健診を受診

◆食事のポイント

❶一日三食、バランスよく食べる…主食・主菜・副菜を意識しましょう。
❷よく噛んで、ゆっくり食べる…海藻、きのこ、野菜など食物繊維が豊富なものを取り入れましょう。
❸菓子類・砂糖が多い食品は控える。
❹脂肪の取りすぎに気を付ける…赤身の肉を使ったり、脂身や鶏肉の皮は取ってから調理しましょう。

保健のひろば

☎・内線1177　市役所健康福祉課

介護のココロ

☎・内線1181　市地域包括支援センター

楽しく続けられる運動をしましょう

◆◇◆ 生涯健康教室が始まりました ◆◇◆

体を動かさないでいると、筋力は年齢以上に衰え、心臓や肺の働きも弱くなり、より運動しにくい体になってしまいます。体がスムーズに動かなくなると、ストレスによる心の問題を引き起こすこともあります。いつまでも元気で生き生きとした生活を送るために、元気なうちから運動を習慣づけていきましょう。

市は、10月から12月にかけて「生涯健康教室」を開催し、筋力トレーニングや口腔体操を行っています。この教室は、健診で運動・口腔・栄養の低下などの恐れがあると認められた人が対象です。

この他にも健康教室などを行っていますので、お気軽に市地域包括支援センターにお問い合わせください。

子育てNEWS

☎・内線1153　市役所児童福祉課

◆◇◆ 休日保育を支援しています ◆◇◆

市は、休日保育を利用する世帯に利用料の一部を助成します。

■対象者　仕事などの都合により休日に児童を保育することが困難で、次の要件を満たす人

❶市内に住民登録があり、居住している。
❷保育所に入所している満３歳以上の子どもを養育している。
❸前年分の所得税が非課税の世帯

■助成金額　利用券１枚で2,000円の助成となります。子ども１人につき１カ月２枚とし、申請した月から３月分までを一括で交付します。

■利用期間　利用券交付日から３月31日まで

■休日保育を実施している施設　森の子保育園、平舘保育園

詳しくは、児童福祉課までお問い合わせください。

まちの企業 探検隊 ㉞

㈱京信（けいしん） 東北事業所

企業人による会社紹介

所在地　松尾寄木12-１-22
資本金　5,000万円
代表者　代表取締役 菊池 宏
設　立　1973年
（東北事業所1996年）
従業員数　17人
電話番号　78-3220
事業内容　コネクタ、自動車用部品の金属成形（ダイカスト）による加工品製造
主な取引先　弘前航空電子工業㈱、㈱旭工業所、SMC㈱、第一電子工業㈱

紹介者
成型係　**村瀬（むらせ） 隆（たかし） さん**

▼どんな会社ですか

自動車部品やコネクタなど、アルミダイカスト製品（アルミニウムで作る鋳物）の製造をしています。社員一人一人が整理整頓、清掃に積極的に取り組み、働きやすい職場環境をつくるようにしています。

▼どんな仕事をしていますか

鋳造工程全般を担当しているほか、ダイカストマシンや付帯設備のメンテナンスも行っています。

▼仕事で心掛けていることは

何ごとにも興味を持ち、楽しみながら仕事ができるよう心掛けています。また、プレス機やクレーンなどを使用することが多いので、安全に気を付けています。

▼やりがいを感じるところは

複雑な形状や条件の厳しい製品などをうまく鋳造できた時にやりがいを感じます。

▼今後の展望は

鋳造技術を磨いて、お客様に高品質のダイカスト製品を提供していきたいです。

No.28 西根中学校ソフトテニススポーツ少年団

われらスポーツ少年団

西根中学校ソフトテニススポーツ少年団は、２年生２人、１年生11人の計13人の女子のみで活動しているスポーツ少年団です。

昨年までは、少人数で活動していましたが、24年度に多くの団員が増えました。それに合わせて、練習での雰囲気もより活発に変わってきました。

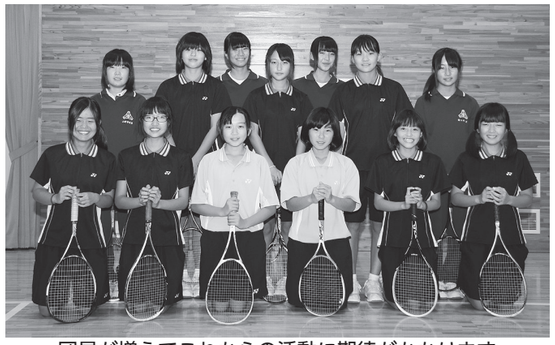
団のモットーは、テキパキとした行動と技術向上で、体育館での乱打やサーブ、外のコートでの試合を意識した練習を主に行っています。

コーチや地域の人からだけではなく、休日は卒業した先輩も駆けつけ、指導を行ってくれます。活動を支えてくれる多くの皆さんのためにも、県大会出場を目標に活動に励んでいます。

■活動時間など

【時間】　毎週水曜、金曜日は午後６時から８時まで。休日は、午前９時から午後１時まで、または午後１時から５時まで。
【場所】　西根中体育館、アリーナまつおなど。

詳しくは、同スポーツ少年団指導者・早坂佐智子（☎76・3530、西根中学校）まで。



団員が増えてこれからの活動に期待がかかります