

糖尿病予防のために今日からできること！

「世界糖尿病デー」である11月14日を含む1週間は「全国糖尿病週間」です。
正しい知識で糖尿病の予防をしましょう。

○糖尿病とは？

糖尿病はインスリンが十分に働かないために、慢性的に血液中の糖が増えてしまう病気です。血糖値を高いままにしていると、失明、腎不全、足の壊疽といった合併症につながります。糖尿病には生活習慣が関わる「2型糖尿病」と関与しない「1型糖尿病」があります。今回は「2型糖尿病」を引き起こさないためのポイントについて説明します。

○あなたのHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）はいくつ？

HbA1cとは過去1～2か月の血糖の平均値を表すものです。令和6年度の町の特健診の結果、HbA1cが基準値を超えている方は全体の約72.7%いました。基準値を超えているからといって「糖尿病」とはなりませんが、糖尿病の判断指標の1つになりますので、ご自身の数値を知っておくことが重要です。

	基準値	糖尿病予備軍	糖尿病域
H b A 1 c (%)	5.5% 以下	5.6 ～ 6.4%	6.5% 以上

○糖尿病の症状は気づきにくい？！

糖尿病は初期の段階では、自覚症状に乏しいため、定期的に健診を受診し、早期に糖尿病を見つけ、治療を開始することが重要になります。ただし、喉が渇く、大量の水を飲む、トイレの回数が増えた、体重が減った等の症状が既にある方は、血糖値が高い状態にある可能性があるため、早めに医療機関を受診しましょう。

○糖尿病予防のために、今日からできること

偏った食事や運動不足、体重過多、睡眠不足、ストレスなどが糖尿病のリスクを高める要因です。予防には生活習慣の改善が大切です。

1 食生活を見直そう

エネルギーの摂りすぎを避ける/3大栄養素（炭水化物、脂質、タンパク質）のバランスを意識する/野菜から先に食べる/ゆっくりよく噛んで食べる/飲酒は適量を心掛ける

2 体を動かそう

歩ける距離は車に乗らず歩く・自転車を利用する/積極的に家事をする/できるだけ階段を使う

3 適正体重を保とう

BMI25【体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】以上の方は定期的に体重を測定して管理する

4 ストレスをためない

ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる/十分な睡眠時間を確保する/つらいときには無理せず周りに相談をする



【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）

入居のご相談も随時対応しております。ショートステイもご利用できます。



グループホームひぬまの杜 ☎029-240-8321
東茨城郡茨城町中石崎1055 担当/大塚

募 入
集 居
者

募 職
集 員



グループホームひぬま ☎029-240-8117
東茨城郡茨城町中石崎159-1 担当/渡邊・久保田

茨城町文化交流会館（令和8年9月開館予定）の 施設愛称が決定しました！！



最優秀賞



いばSUNホール

受賞者 平澤 理至 さん 町内在住



【愛称の説明（受賞者）】

茨城町は、茨城県東茨城郡茨城町と茨城が3回出てくる地域で、町内でも「いば3」という文字がたびたび使われており親しみを感じる。この「3」の部分英語の「SUN」を用いることにより、明るく町民に開放されたイメージにした。

愛称選定に係る選考委員の意見

- ・「茨城県東茨城郡茨城町」と「茨城」が3回続く地名は珍しく、この地名を守り続けた70年の歴史があり、ストーリー性がある。
- ・「いば3ふるさとサポーターズクラブ」や季刊誌「Sun」など、茨城町の人にとって「いばさん」という語感に根付いており、親しみがある。
- ・愛称名に茨城の「いば」が入っているのが良い。

受賞者のコメント

文化交流会館の建設場所が中央公民館跡地ということもあり、大ホールさよならイベント等で用いられた「いばさん」という読みが浮かびました。

施設・愛称が広く親しまれ、町民に利用される施設になって欲しいと思っています。



募集結果

町内外から計935作品ものご応募をいただきました。誠にありがとうございました。

愛称決定までの経過

5月15日から6月30日	愛称募集
7月10日から7月29日	茨城町文化交流会館愛称選考委員会による1次選考
8月5日から8月12日	茨城町文化交流会館愛称選考委員会による2次選考
8月27日	茨城町文化交流会館愛称選考委員会による最終選考

【問合せ先】生涯学習課 文化的施設整備推進室 ☎ 029-240-7122（直通）