

# けんこうガイド

## 妊婦さんへ・助成事業のご案内

**町**では、妊婦さんの健康管理や経済的負担を少しでも軽減し、安心して妊娠期を過ごし、出産を迎えられるよう、独自の助成事業を行っています。事業内容は、出産の時に妊婦さんや付添人の方が宿泊した場合の費用の一部助成と、妊婦健診受診の移動に必要な交通費の助成です。

### 《出産時宿泊費助成事業》

#### ○対象者

町内在住の妊婦で、町外の医療機関で出産した方とその付添いの方。

#### ○助成内容

妊婦の方と付添いの方1名に対し宿泊費を助成します。また、宿泊施設は、原則として、出産先医療機関の近隣宿泊施設とします。助成額は次のとおりです。

・妊婦  
出産日直前の3泊を助成対象とし、1泊6000円を上限に助成します。  
付添人  
出産日前後の5泊を助成対象とし、1泊3000円を上限に助成します。

#### ○申請方法

出産後2カ月以内に保健福祉課にて申請手続きを行ってください。

#### 【申請に必要なもの】

- ① 母子健康手帳 ② 通帳 ③ 印鑑
- ④ 領収書(宿泊者、宿泊日数、宿泊費が確認できるもの)
- ⑤ 新冠町出産時宿泊費助成申請書

### 《妊婦健診交通費助成事業》

#### ○対象者

町内在住の妊婦で、町外の医療機関で妊婦健診を受診した方。

#### ○助成内容

受診医療機関所在地により助成額を決定します。地区別の助成額は、次のとおりです。

- ・新ひだか町 3000円/回
- ・浦河町 15000円/回
- ・苫小牧市 20000円/回
- ・千歳・恵庭市 30000円/回
- ・札幌市 40000円/回
- ・北海道外 10000円/回

#### ○申請方法

保健福祉課へ妊婦健診交通費助成申請書を提出してください。

#### 【申請に必要なもの】

母子健康手帳交付時の申請となり、母子健康手帳をお持ちください。



#### ●問い合わせ先

保健福祉課保健福祉グループ健康推進係  
☎0146・47・2113

## めざせ！

# N 新冠 K 健康 P プロジェクト

### 血糖値を正常にするために

11月10日から16日まで「糖尿病週間」です。糖尿病は全身にさまざまな合併症を引き起こします。合併症を防ぐためにも、血糖値や糖尿病について、正しい知識を持ちましょう。

新冠町の健診受診者の結果からみると、40歳代から高血糖の方が増加し、血糖値が高い方は男女ともに50%以上となっています。また、治療中の方でも、血糖コントロールがうまくできていない方が多いようです。

#### ◆糖尿病とは？

血液中の血糖が多くなる病気です。血糖はインスリンというホルモンの働きで全身の細胞に取り込まれ、その細胞のエネルギー源になります。しかし、インスリンの効果が悪いと細胞が血糖を取り込めなくなり、血糖は血液中に多くなり、血糖濃度(血糖値)が高くなります。この状態を「高血糖」といいます。そして、高血糖の状態が続くことを「糖尿病」といいます。

#### ◆糖尿病の合併症

糖尿病が怖いのは、「神経」「腎臓」「目」の合併症を起こしやすいことです。

糖尿病の合併症は進行するまでほとんど自覚症状が現れないため、気づいた時にはかなり進行していることもあります。その指標になるのが「HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)」で、これは、過去1〜2ヶ月の血糖値の平均を表します。合併症予防のためにはHbA1c7%未満を目標に治療に取り組むことが大切です。

#### ◆糖尿病予防3つの実践

糖尿病になるリスクを減らすためには、運動、食事、減量が効果的です。

- ① 週に150分運動  
運動は1週間単位で目標を立てて行うと良いでしょう。
- ② 腹八分目  
肥満の方は摂取エネルギーを1日200kcal減らすことが糖尿病予防につながることがわかっています。
- ③ 3ヶ月で3kg減  
肥満の方は3ヶ月をめどに3kgの減量を目指し、それを維持しましょう。

健康診断などで「血糖値が少し高い」と言われた方は、それをきっかけに糖尿病予防に取り組むといいでしょう。

ただし、無理をしないで、楽しく長く続けることが大切です。

#### ●問い合わせ先

保健福祉課保健福祉グループ健康推進係  
☎0146・47・2113



## 介護ワンポイントアドバイス ⑮

### 認知症を予防しよう② 「体を動かそう」

#### 《認知症について》

認知症予防には、ウォーキングや水泳、ジョギング、サイクリングなどの有酸素運動が適しています。

激しすぎない運動を長く続けることで脳や全身に良い影響を与える生理活性物質が出ると言われています。少なくとも2日に1度、20〜60分程度の運動を行いましょう。



介護のことは、お気軽にご相談ください。  
介護支援係 仙波 明子

#### 《今月の脳トレ》

「ある」に共通するものは何でしょうか？

なし	ある
上	下
頭	首
へえー	そう
おわり	つづき
砂糖	塩
炊事	料理
ガラス	鏡

#### ヒント

- ① 何かがくつつきます。
  - ② 頭に漢字一文字がくつつきます。
  - ③ 「〇そう」を見てもらうと運勢がわかります。
- ※答えは11ページにあります。

●保健福祉課保健福祉グループ介護支援係  
0146・47・2113 (直通)

## 健康カレンダー

12月	11月	12月							11月				月日	時間	事業名	場所	
5日(金)	26日(水)	22日(月)	17日(水)	12日(金)	8日(月)	3日(水)	2日(火)	1日(月)	26日(水)	25日(火)	20日(木)	19日(水)	17日(月)	受付	フッ素塗布	保健センター	
13時30分〜15時30分	13時00分〜16時00分	13時受付	9時45分受付	10時00分〜12時00分	13時15分〜15時30分	13時15分〜15時30分	10時00分〜12時00分	13時15分〜15時30分	14時00分〜15時00分	10時00分〜12時00分	13時30分〜15時30分	10時00分〜12時00分	13時00分〜15時00分	受付	お喜楽☆おたっしや塾	保健センター	
こころの健康相談	女性の健康相談	3歳児健康診査	1歳6カ月・健康診査	4・7・12ヶ月児おたっしや塾	お喜楽☆おたっしや塾	お喜楽☆おたっしや塾	お喜楽☆おたっしや塾	お喜楽☆おたっしや塾	健康相談・介護相談	健康相談	お喜楽☆おたっしや塾	3歳児健康診査	1歳6カ月・健康診査	4・7・12ヶ月児健康診査	からだりセット講座	からだりセット講座	保健センター
(12月1日まで) ※要予約	(11月25日まで) ※要予約	保健センター	節婦憩いの家	保健センター	レ・コード館	節婦憩いの家	保健センター	保健センター	保健センター	節婦憩いの家	保健センター	保健センター	節婦憩いの家	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター