



能登野菜、生産から加工までを一貫

「大洋農産加工(株)」本社工場開所式

パンや菓子に使うあんやクリームなどを製造・販売するホクト商事(株)(名古屋市)のグループ会社である「大洋農産加工(株)」の本社工場開所式が、4月27日(木)に開催され、関係者約50人が新拠点完成を祝いました。

延べ床面積約757㎡の工場は、のと里山海道西山インターチェンジ近くに位置します。

J A志賀や地元生産者の協力を得て、サツマイモやカボチャを生産するほか、加工までを一貫して行う体制を整えました。投資額は4億4千万円で、従業員は地元雇用を含めて5人で始動します。

式では、ヒストリームービーを上映。2021年11月3日に志賀町に進出を表明してから、国内で美味しく安全な食料を確保できる6次産業を目指し、農業に新規参入した軌跡を紹介しました。大洋農産加工(株)の皆川正浩社長が「持続可能な農業に資するため、皆さんに恩返しができるように努力を続けていきたい」とあいさつし、馳浩知事と小泉勝町長が祝辞を述べました。



1



2

- 1.工場開所を祝いテープカットする(左から)小泉町長、馳知事、皆川社長、石田忠夫県議会議長(当時)
- 2.開所を祝い、志賀天友太鼓が工場前で太鼓演奏を披露
- 3.関係者は新工場を見学し、実際に収穫・加工した能登金時ペーストなどを試食した
- 4.懇親会では鏡開きを開催し、関係者が親睦を深めた



3



4



(左から)小泉町長、松本さん、松村会長

元志賀町民生委員・児童委員の松本力藏さん

厚生労働大臣特別表彰伝達式

4月28日(金)、永年にわたり民生委員・児童委員を努めてきた人に対する厚生労働大臣特別表彰伝達式が役場本庁舎であり、身近な相談相手として社会福祉の向上に貢献した松本力藏さん(上野)に小泉勝町長が表彰状を手渡しました。

松本さんは、民生・児童委員を5期15年間、うち2期連続で会長を務めました。「民生委員制度は、日本が世界に誇る素晴らしい制度。培った知識で、今後も地域福祉に生かしていきたい」と話しました。伝達式には、志賀町民生委員児童委員協議会の松村和子会長も同席しました。

志賀町議会議員選挙当選証書付与式

新たな時代に町民の声を

4月25日(火)、役場本庁舎で志賀町議会議員選挙の当選者本人へ当選証書が手渡されました。

選挙管理委員会の山本政直委員長は「有権者は皆さんの信念に期待し大切な一票を投じた。町民の代表として期待に応えてほしい」と激励しました。

当選した12人の任期は、令和5年5月1日から4年間となります。

5月9日(火)には、臨時議会が開かれ、議長に福田晃悦議員、副議長に表谷茂浩議員が選出されました。



当選証書を受け取る当選者



富来中学校3年生24人

町では4年ぶりに日本体育大学を訪問

4月26日(水)から28日(金)の3日間、富来中学校の3年生24人が修学旅行で関東方面へ行き、26日(水)には日本体育大学の横浜・健志台キャンパスを訪問しました。

平成27年に、町と大学が「体育・スポーツ振興に関する協定」を結んだことから修学旅行での大学訪問が始まりました。今年は4年ぶりの訪問で、体操・野球・水泳飛込などの施設のほか、学内の接骨院・整骨院などを見学しました。



飛び込みプールのジャンプ台



日本体育大学の講堂前で記念撮影

【日本体育大学の訪問を通して学んだこと】

和泉 莉來

スポーツを主に教えていると思っていたけれど、スポーツだけでなく、救命士などスポーツに関係する学びもできると知り、より興味を持ちました。スポーツごとに広い練習場所が確保されていて、感動しました。初めてプールの飛び込み台に登ったけれど、怖かったです。今までテレビなどで見ていた水泳大会の飛び込みが、今はもっとすごいスポーツに感じられます。



関口 美咲季

スポーツができる施設かと思っていましたが、救命救急士の資格を取ることができたり、接骨院まで整備されていたりで驚きました。飛び込みプールのジャンプ台に登り実際の高さを体験でき、意外と低く感じたことが印象的でした。また、学生さんたちが大変意欲的な姿勢で楽しそうに授業を受けていたので、将来、私も進んでチャレンジできるような学校で学びたいです。



村田 和希

日本体育大学の施設がとにかくすごいと思いました。10m、7mと複数個ある飛び込み台や、一競技専用の体育館など、施設の充実が選手の強さにつながっていると思いました。自身の努力だけではなく、周りの人や、環境の力もあって、人は成長していくのだなということを改めて知りました。僕も、人を支えたり、人に協力したりしながら成長していきたいと思いました。



久木 冴香

見学前は漠然と「体育の大学」というイメージしかありませんでしたが、たくさんの有名な選手を輩出しているスポーツはもちろん、スポーツに関わる分野のほとんどを学ぶことができる大学だと分かりました。救命士の学科や学校が救急車を持っているところを見て、医療系の職業を目指していた頃もある私には、ぐっと身近に感じました。



宮内 鈴朱

日本体育大学の名前は聞いたことがありますが、どんな大学なのだろうと考えていました。想像よりも施設は広く、スポーツ以外にも人命救助について学ぶ場所があり、こんなすごい大学を見学できたことがとても嬉しかったです。プールの飛び込み台は高すぎてひやひやしました。飛び込みの選手は怖いのにすごいと思いました。



寺西 美希

体育大学の学生全員がスポーツが得意で、体が柔らかい人たちだと思っていましたが、中には「スポーツが苦手だからこの大学に入った」という人がいると聞きました。苦手でも努力して頑張っている人がいるなら、私も苦手なスポーツなどを色々頑張っていきたいと思うようになりました。見学できて本当に良かったです。



いつまでもお元気で、町内24番目の長寿

徳田の山岸キクノさんが100歳

4月2日(日)に100歳を迎えた徳田の山岸キクノさんに、町からお祝い状と祝金を贈呈しました。後日家族を通して渡しました。

長男の孝史さんは「母は今でも、家族を認識することができ、食べるのが大好きです。気丈な性格ですがおおらかな面もあります。昔から体が強い方ではなく、健康に気を配り一病息災で100歳を迎えることができました。また教育に熱心で、教材などを買い揃えてくれたことに今でも感謝しています」と語りました。

【施設職員からのメッセージ】

魚が大好きで若々しい山岸さん。目があうとニコリほほ笑み「こんにちはー」とうれしそうに声をかけてくれます。どんな時でも「ありがとう」と笑顔で言ってくれ、その言葉に幸せをもらっています。いつまでもお元気で笑顔が素敵なおばあちゃんいてくださいね。



山岸キクノさん(施設で撮影)

情報パーク



町内交通事故・火災発生状況 (令和5年4月30日現在)

		令和5年1月からの累計	前年比
交 通 事 故	件 数	6件	4
	負傷者数	12人	10
	死者数	1人	1
火 災	建 物	2件	0
	林 野	0件	0
	その他	1件	△2
負傷者数		3人	2

火災などの問い合わせは…☎22-2999

納 税

納期限：6月30日(金)

- ・町県民税(1期)
- ・後期高齢者医療保険料(3期)

はな
華だより
志賀町華道協会

西田博子
【草月流】

素材：
フリージア
桜
レザーファン



善意の花

【日本赤十字社石川県支部にご加入いただきました(志賀町社会福祉協議会)】

- ◆坂本秋男様(坪野) 特別社員
- ☎ 志賀町社会福祉協議会 ☎42-2545
志賀町社会福祉協議会 志賀支所 ☎32-5003

お知らせ

テント市

- ◆日 時 6月27日(火)
8:30～11:00
- ◆場 所 みちのえき
「旬菜館」
- ☎ 農林水産課 ☎32-9290

調理師試験合格対策講座

- ◆講座科目 調理理論・公衆衛生・栄養学・食品衛生学・食品学・食文化概論・模擬テスト(解説)
- ◆講座料金 33,500円(受講料、教本代など)
- ◆対象者 調理師試験願書申し込み済みの人
- ◆申込期間 6月1日(木)～7月20日(木)
- ◆日 時 前期8月2日(水)
後期8月9日(水)
(受付：8:30～)
(講習：9:00～16:45)
- ◆場 所 羽咋勤労者総合福祉センター
- ☎(公社)石川県調理師会 羽咋ブロック(本西) ☎090-2122-2740
FAX 29-2120



農業者年金を受給している皆さんへ

農業者年金の受給権者宛てに、5月末に現況届用紙を郵送しています。必要事項を記入し、提出してください。提出がない場合、年金を受給できませんのでご注意ください。

- ◆受付期間 6月1日(木)～30日(金)
- ◆受付場所 志賀町農業委員会事務局(志賀町役場2階・農林水産課内)

☎ 志賀町農業委員会事務局 ☎32-9290



補修工事に伴う 羽咋・志賀斎場の休業

羽咋斎場と志賀斎場は補修工事のため、下記の期間休業します。ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解とご協力をお願いします。

【羽咋斎場休業日】

6月12日(月)～6月13日(火)
※休業中は、志賀斎場を利用

【志賀斎場休業日】

6月14日(水)～6月15日(木)
※休業中は、羽咋斎場を利用

☎ 羽咋都市広域圏事務組合 環境保全課 ☎27-1153

2023年度国家公務員採用試験

申込方法や受験案内などは、人事院ホームページの「国家公務員試験採用情報NAVI」で確認してください。

<https://www.jinji.go.jp/saiyo.saiyo.html>



☎ 人事院中部事務局 第二課試験係 ☎052-961-6838

会員限定 ふれあいミニ講座&クラフト教室
フラワーリングライト
リボンを巻いたリングにLEDライトを巻きつけ、お花とサンキャッチャー風の飾りをつけます。昼夜問わず楽しめるアレンジです♪

開催日時	8/4(金)	8/5(土)	8/9(水)	8/10(木)
10:30～	15名	15名	15名	15名
2:00～	15名	15名	15名	15名

開催場所 花のミュージアム フロ+リイ
参加費 500円(税込)



*写真はイメージです。(花の色などが異なる場合があります。)

申込方法 会員専用ハガキ 北陸電力

お願い **【申込締切】7/4(火)当日消印有効**

- ※参加者は抽選で決定いたします。結果はハガキにてお知らせいたします。
- ※小学生以下のお子さまは、保護者の方と二人で1作品とさせていただきます。(ご家族の方でも会員以外はお申込みできません)
- ※開始時間の15分前までにお越しください。
- ※1週間以内に新型コロナウイルス感染症の感染拡大している国・地域への訪問歴がある方は参加をお断りさせていただく場合があります。

申込・お問い合わせ先
北陸電力(株)原子力本部 地域社会部 ふれあい担当
電話番号 ☎ 090-5685-1130 (平日・教室当日9:00～17:00)
メールアドレス shikagendayori@rikuden.co.jp

↓メールはこちらから

志賀町に移住・就職した人へ

【ふるさと就業祝金】

志賀町へUターン・Iターンした人に祝金を交付。

・Uターン・Iターン者、新規学卒者 **祝金 5万円**

※就業日から3カ月以内に申請が必要。

※18歳以上40歳未満が対象。

※令和4年度以降に就業した人は祝金の対象。



【志賀町へ移住した人へ】

・新築住宅を取得した人に**奨励金 最高200万円**

・空き家を取得しリフォームした人に**助成金 最高100万円**

・民間賃貸の**家賃助成 最高2万円/月額**

※助成制度には、条件などがあります。

☎ 企画財政課 ふるさと創生室 ☎ 32-9301

「海の警察官」海上保安官募集

【海上保安大学校学生（4月入校、高卒程度）】

◆受験資格 高卒後2年未満の人または卒業見込みの人など

◆受験申込 8月24日(木)～9月4日(月)

◆1次試験 10月28日(土)および29日(日)

◆2次試験 12月15日(金)

【海上保安学校学生（4月期入校、高卒程度）】

◆受験資格 高卒後12年未満の人または卒業見込みの人など

◆受験申込 7月18日(火)～7月27日(木)

◆1次試験 9月24日(日)

◆2次試験 10月17日(火)～10月26日(水)のうち1日

【受験申込専用アドレス】

<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

その他の詳細は、人事院ホームページ

【国家公務員試験採用情報NAVI】

<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo/html>

☎ 第九管区海上保安本部総務部人事課
(フリーダイヤル：☎ 0120-444-576)

第九管区HP

☎ 七尾海上保安部管理課 ☎ 0767-52-9118

HP： <http://www.kaiho.mlit.go.jp/09kanku/>



【参加者募集】志賀町健康ウォーク 2023

日時	集合場所	コース
6月4日(日)	志賀町 保健福祉センター	弁天島コース (5km)
6月18日(日)	富来行政センター	機具岩コース (3km、5km)



弁天島



機具岩

【受付】7:45～ 【開会】8:00



- ・申込・参加費は不要です。
- ・動きやすい服装、シューズで参加してください。
- ・水分補給の飲み物を持参してください。
- ・ウォーキング終了後、**骨密度測定**ができます！
- ・雨天の場合は、室内で運動を行います。

☎ 保健福祉センター ☎ 32-0339

【令和5年7月開講】志賀町介護職員初任者研修

初任者研修は、生活支援や介護を行ううえで必要な知識・技術・考え方を身に付け、基本的な介護業務を行えるようになるための、介護の入門資格です。

若い人もお元気のシニアなども、ぜひこの機会に受講しませんか？（受講費：無料・定員：20人）

◆対象者 町内の介護・福祉事業所に勤務希望の人

◆自己負担 テキスト代のみ(約5,500円)

◆研修期間 7月11日(火)から約3カ月
毎週火・木曜日(計130時間)
※欠席者には補講あり

◆会場 志賀町文化ホール

受講希望者は、6月16日(金)までに、下記までお問い合わせの上、申し込んでください。後日、日程などの詳細をお知らせします。

☎ 志賀町社会福祉協議会 ☎ 42-2545
FAX 42-2305 e-mail: s-shakyo@scnet.tv



高齢者活躍人材確保育成事業

人生100年時代

60歳以上
シニアの新しい働き方

志賀町 シルバー人材センター

志賀町富来領家町甲10

【申し込み・問合せ先】
☎ 42-2170
志賀町シルバー人材センター まで

調理補助スタッフ講習
エンジョイ ワーキング!

日時 **8月8日(火)**
9:15～15:00 受講料 無料!

会場 **富来活性化センター**
羽咋郡志賀町富来領家町甲10

対象 **60歳以上の方(定員10名)**
受講後シルバー会員として
就業を希望される方

締切 **7月25日(火)**

石川県シルバー人材センター連合会

資格取得講習会案内

七尾会場【実施・月/日】

◆玉掛け技能講習	[6/14～]
◆車両系建設機械運転技能講習	[6/19～]
◆クレーン運転特別教育	[6/27～]
◆安全衛生推進者養成講習	[6/29～]
◆刈払機安全衛生教育	[7/3～]
◆高所作業車運転技能講習	[7/7～]

★労災・雇用保険の手続きは事業者の義務です!
事業主・ご家族・一人親方様の特別加入も即手続きします。

(一社)七尾労働基準協会 ☎ 0767-52-5343
申込書など詳しくは当協会HPのホームページで!年間計画も掲載しています。

相談・お知らせ

相談内容	日 時	場所・応対先	問い合わせ先	備 考	
ひとり親家庭相談 相談員：自立支援員	6月22日(木)	10:00～15:00	役場本庁舎 相談室	子育て支援課 ☎ 32-9122	就職・貸付金のことなど、 なんでも
総合相談 相談員：行政相談委員、 人権擁護委員、 民生委員・児童 委員、司法書士、 生活相談支援員	< 富来地域 > 6月1日(木) (司法書士：午前のみ)	10:00～15:00	富来行政センター 2階	志賀町社会 福祉協議会 ☎ 42-2545	日常生活の困りごとや、相 談先が分からない場合など 気軽に相談してください ※志賀地域の行政相談委員 は奇数月のみです
	< 志賀地域 > 6月1日(木) (司法書士：午後のみ)		志賀町文化ホール 2階 21・23 研修室	志賀町社会福祉 協議会志賀支所 ☎ 32-5003	
障がい者福祉相談	6月14日(水)	13:30～15:30	役場本庁舎 相談室	健康福祉課 ☎ 32-9131 FAX 32-0288	障がい者福祉相談支援事業 所の相談員が応じます
要約筆記・ 手話通訳の案内	毎週月～金曜日	8:30～17:15	役場本庁舎	健康福祉課 ☎ 32-9132	要約筆記（文字で書いて伝 える通訳）や手話で、行政 手続きをお手伝いします
介護・もの忘れ相談			役場本庁舎 (自宅に伺うことも できます・要相談)		
七尾法律相談センター (要予約・先着5人) 相談員：弁護士	6月1日(木) 6月8日(木) 6月15日(木) 6月22日(木) 6月29日(木)	13:30～16:20 間の30分以内	七尾駅前 パトリア5階 フォーラム七尾	金沢弁護士会 ☎ 076-221-0242	相談料：5,500円 クレサラ相談は初回無料 負担困難で法律援助資力基準 に該当すれば無料(回数制限有)
就職準備 サポート相談 相談員：キャリアコ ンサルタント	月～金曜日 第2、第4土曜日	9:00～18:00 【土曜日は 40歳以上優先】	石川県本多の森 庁舎1階	若者サポート ステーション石川 ☎ 076-235-3060	仕事をしていない人で「働 きたいが、どうすればいい か・対人関係が不安・ブラン クが不安」など悩みを抱 えている人(15～49歳) とその家族を対象に、就職 に向けた準備をサポートし ます(要予約・無料)
就職準備出張相談会 相談員：キャリアコ ンサルタント	奇数月 第3火曜日	13:30～16:30	ハローワーク 羽咋相談室2階		
福祉・介護の仕事 セミナー&個別相談	6月27日(火)	【セミナー】 10:00～10:45 【個別相談】 10:50～11:30	ハローワーク 羽咋相談室2階	石川県福祉の仕事 マッチング サポートセンター ☎ 076-234-1151	介護の仕事・資格について 知りたい人へのセミナー、 介護の資格取得・仕事をし たい人の相談に応じます
自死遺族交流会 (J交流会)	7月1日(土)	14:00～16:00	金沢市内 (電話でお知らせ)	石川県こころの健 康センター相談課 ☎ 076-238-5750	自ら命を絶った人の遺族が 寄り添い互いに共感するこ とで、心が安らぐ時を過ご します

information park

■ 窓口延長業務

☎ 住民課 ☎ 32-9121

日 時	内 容
6月3日(土)・10日(土) ・17日(土)・24日(土)	9:00～12:30 住民票・戸籍・印鑑証 明などの発行・マイナ ンバーカード業務

■ 町長談話室

☎ 総務課 ☎ 32-9311

今月は他の公務により開催できませんので、ご了承ください。

蜂の巣駆除は

猫の手本舗

☎ 0767-38-1612

ご自身での駆除は大変危険な行為です!

ハチのプロが迅速に対応します

(志賀町小室二ノ6番地6) 田淵 誠

mazex

農業用ドローン
飛助MG/DX

TOYO ENGINEER

東洋エンジニア株式会社
能登サテライト【たなかファームテック】
石川県羽咋郡志賀町館ワの2 9
TEL 0767-36-1303
携帯 090-1391-7302

健康カレンダー 掲示板

医療機関健診

9月30日(土)まで

6月から医療機関で、健康診査(特定健診、後期高齢者健診)を実施しています。医療機関によって、事前に予約が必要な場合があります。必ず電話で確認してから受診してください。受診当日、保険証と検診受診券が必要です。

健康相談

内容	実施日	時間	備考	場所
いきいき健康相談	毎週金曜日	10:00～11:30	事前に連絡して、健診結果か血液検査結果を持参してください	(志)
こころの健康相談	6月16日(金)	10:00～11:30	1週間前までに予約してください(時間が変更となる場合があります)	

集団健診

申開 保健福祉センター ☎ 32-0339

内容	実施日	受付時間	場所
健康診査 結核・肺がん検診 胃がん検診 大腸がん検診	6月14日(※)	8:15～10:30	(活)
	6月15日(※)		
	6月20日(※)		(志)
	6月21日(※)		
	6月23日(金) *	13:00～14:30	(活)
	*午後から 胃がん検診なし	6月28日(※)	8:15～10:30
	6月29日(※) *	13:00～14:30	

※事前に要予約。健診日の1週間前までに予約してください。
※健診会場では原則として不織布マスクの着用をお願いします。

乳幼児健康診査・すくすく子育て

申開 子育て支援課 ☎ 32-9122

内容	実施日	時間	対象	備考	場所
4カ月児健診	6月15日(※)	【受付時間】 13:00～13:30	令和5年 2月生まれ	詳細は「健診案内」(個別に送付)を見てください	(志)
1歳6カ月児健診	6月15日(※)	【受付時間】 13:30～14:30	令和3年 11月～12月生まれ		
母子手帳交付・妊婦相談	毎週火・水・木曜日	(※)13:00～17:00 (※)8:30～11:30	妊婦	事前予約すると手続きがスムーズです 他の曜日・時間の希望者は連絡してください	(子)
すくすく子育て相談	6月15日(※)	15:00～15:30	乳幼児の子どもと保護者	希望者は1週間前までに申し込んでください 事前に相談内容を連絡してください	(志)
ゆう遊クラブ	6月6日(※)	個別相談 9:30～10:30 ミニ講座 10:30～11:30	妊婦・産婦、 乳幼児の子どもと保護者	個別相談希望者は、1週間前までに要申込 ミニ講座は「むし歯予防のおはなし」です	(児)
子育てファミリーまるごと相談	6月14日(※) 6月23日(金)	① 9:30～10:30 ② 10:40～11:40	子育てに関する相談のある人	希望者は1週間前までに申し込んでください 事前に相談内容を連絡してください	(児)
オンライン相談	6月6日(※)	① 13:30～14:00 ② 14:30～15:00	18歳未満の子ども・妊産婦とその家族	ZOOMによるオンライン相談です 1週間前までに相談内容を連絡して申し込み願います	

介護予防

申開 地域包括支援センター ☎ 32-9132

※対象：65歳以上の人 ※アスク以外は入館料が必要です。

教室名	実施日	時間	内容	場所
ほがらか教室	6月15日(※)・29日(※)	10:30～11:30	ストレッチ 筋力強化運動	やすらぎ荘
ニコニコ教室	6月9日(金)・16日(金)・23日(金)	10:00～11:30	ストレッチ 筋力強化運動	(と)
貯筋サークル	毎週火曜日	13:30～14:30	いきいき百歳体操	文化ホール 32研修室
いきいき貯筋倶楽部	毎週月曜日	13:30～14:30	いきいき百歳体操	(と)
	毎週金曜日	9:30～10:00		シルバーハウス
シルバーリハビリ体操教室	6月14日(※)・28日(※)	10:00～11:00	シルバーリハビリ体操	シルバーハウス
シルバーリハビリ体操体験会	6月2日(金)	10:00～10:30	シルバーリハビリ体操 +ブレパサイズ	アスクポピア前
	6月20日(※)			

《実施会場》 (志)：志賀町保健福祉センター (と)：とぎ地域福祉センター (子)：子育て支援課 (児)：児童館

認知症になっても安心して暮らし続けるために・・・

志賀町で介護保険を申請する原因となった疾患の1位は認知症です。65歳以上の6人に1人が認知症だといわれている現在、認知症は決して他人事ではありません。

国では、認知症の人を地域で支える取り組みを推進し、その一つがチームオレンジです。

チームオレンジとして活動するためには、下記2つの講座を受講する必要があります。どちらの講座も参加費は無料です。お気軽に受講してください。

チームオレンジとは

認知症を**理解して見守る**認知症サポーターが、ステップアップ講座を受け、**さらに一歩進んだ支援**を行うしくみ（ボランティア団体）です。現在、志賀町では29人のメンバーが活動をしています。主な活動は、認知症カフェの開催やお手伝い、話し相手、認知症予防の体操の普及などです。認知症の本人や家族と一緒に活動できることを目標にしています。

3カ月に1回定例会を開催し、メンバー同士の顔合わせをして親睦を深めたり、どういう活動をしたいか話し合い、負担なく楽しく活動ができるよう自主的に活動内容を決めています。

認知症サポーター養成講座

日程 **6月9日(金) 13:30～15:00**

場所 志賀町役場 大会議室

講師 認知症キャラバンメイト

対象者 志賀町民ならどなたでも



認知症の症状や認知症の人への対応の仕方などを学ぶ初級講座です。認知症について知りたいという人は、この講座だけの受講でも大歓迎！

認知症サポーターステップアップ講座

日程 **6月27日(火) 13:30～15:00**

場所 志賀町役場 大会議室

講師 公立能登総合病院 認知症疾患医療センター
精神保健福祉士 田辺めぐみ氏

対象者 過去に認知症サポーター養成講座を受講したことがある人(オレンジリングまたはサポーターカードを持つ人)

認知症の基礎知識をさらに深める内容です。チームオレンジとして活動できない人でも自分のために受講することができます。

受講希望者は開催日の前日までに申し込んでください。

☎ 志賀町地域包括支援センター ☎ 32-9132

おつ 賢りヘルソ

1日の血糖値の変化を知ろう

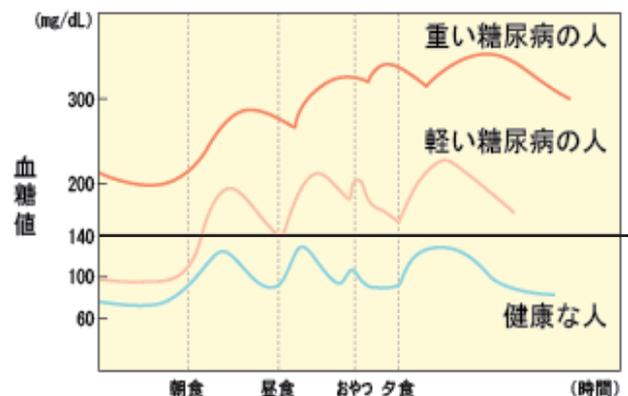
☎ 保健福祉センター ☎ 32-0339

あなたの健康に役立つ情報を提供します

私たちは、食べ物に含まれる炭水化物を体内でブドウ糖に分解し、体中の細胞にエネルギーとして取り込んでいます。そのため、食後30分から1時間後が食後血糖のピークで、2時間を過ぎると、血糖値を下げるインスリンの働きによってほぼ食前の血糖値に戻ります。食事の度に、これが繰り返されています。

健康な人では、最も血糖値が上がった時でも140mg/dlくらいになるようにインスリンが分泌されて調整しています。しかし、軽い糖尿病の人では、食後に血糖値が急上昇し、140mg/dlのラインを超えてしまいます。これが食後高血糖です。重い糖尿病の人では、朝食前の血糖値も食後の血糖値も高く、常に高血糖状態になっています。高血糖状態が長く続くことで全身の血管にダメージを与え、合併症を引き起こします。

1日の血糖値の変化



糖尿病治療の手引き 日本糖尿病学会編より作図