



血糖値が高い人は受診をして、血糖値を下げるように治療しよう！

表1 令和3年度特定健診受診者（40～74歳）のうち、HbA1cが糖尿病領域に該当した人の分類

| | HbA1c | 人数 | |
|-------|----------|------|-------------|
| | | | うち未治療 |
| 糖尿病領域 | 6.5～6.9% | 232人 | 61人 (26.3%) |
| | 7.0～7.9% | 144人 | 20人 (13.9%) |
| | 8.0%以上 | 38人 | 5人 (13.2%) |

国保データベースシステムより

■**市の実態**
表1は令和3年度特定健診受診者約4400人のうち、HbA1cが糖尿病領域に該当した人の分類です。合併症のリスクが高いHbA1cが7%以上の人は180人程度おり、そのうち未治療の方は約14%です。血糖値が高い人は、まず受診して血糖値をコントロールできる体制を整えよう。

■**HbA1cとは**
HbA1cとは、過去1・2カ月の平均血糖値です。血糖は体にとって大切なエネルギー源で、適切な血糖値を維持することは健康を保つ上で重要です。

■**血糖値が高くなる原因**
糖は、血液中に流れている物質と結合する性質があります。糖が多いと血管が詰まりやすく、傷つき、動脈硬化が進みます。太い血管が傷つくと、心筋梗塞や脳梗塞の発症率が高くなります。また、細い血管が傷つくと、網膜症、腎症、神経症などの糖尿病合併症を発生しやすくなります。

■**HbA1cを予防するために**
合併症を予防するために、HbA1cは7%未満にすることが、糖尿病治療ガイドラインに示されています。

健康啓発シリーズ(46)
知っていますか？
HbA1c(ヘモグロビンA1c)

問い合わせ 保健医療課健康支援室 ☎53-3364

村上市会計年度任用職員を募集します

任用・登録期間 4月1日(月)～令和7年3月31日(月) (予定) 募集期限 2月9日(金)
 選考方法 書類審査および面接
 応募資格 ・パソコンでワード、エクセルの操作ができる人 ・心身ともに健康で責任感のある人
 ・普通自動車免許を有する人(事務補助員を除く)
 ※職種により必要な資格などは、下記の表のとおりです
 応募方法 申し込み先に備え付けてある「応募申込書」または「登録申込書」に必要事項を記入の上、提出してください。また、申込書は市ホームページからも取得できます。
 その他 ・通勤距離が片道2km以上ある場合は、通勤距離に応じて通勤費を支給します。
 ・勤務時間数および任用期間などの条件に該当する場合は、期末手当(賞与)を支給します。
 ・記載の報酬などについては、改定により変更になる場合があります。

| 職種 | 募集人数 | 勤務時間(週5日) | 報酬 | 応募資格 | 問申 |
|----------------|------|--------------|-------------|---|----------------------------|
| 事務補助員(障がい者対象) | 2人程度 | 午前9時～午後4時 | 時給996円 | 障がいに関する手帳または療育手帳の交付を受けていて介助なしに職務を遂行できる人 | 総務課人事管理室 (☎53-3366) |
| 助産師 | 1人程度 | 午前8時30分～午後5時 | 日額1万1,474円 | 助産師の資格を有する人 | 保健医療課健康支援室 (☎53-3364) |
| 歯科衛生士 | 1人程度 | 午前9時～午後4時 | 日額9,456円 | 歯科衛生士の資格を有する人 | |
| 看護師 | 4人程度 | 午前9時～午後4時 | 時給1,482円 | 看護師の資格を有する人 | |
| 介護認定調査専門員 | 9人 | 午前8時30分～午後5時 | 月額19万7,225円 | ・認定調査員研修を修了している人 ・介護支援専門員、看護師、准看護師、保健師、社会福祉士、介護福祉士のいずれかの資格を有する人 | 介護高齢課介護保険室 (☎75-8936) |
| 保健師 | 1人 | 午前8時30分～午後5時 | 日額1万1,709円 | 保健師の資格を有する人 | 介護高齢課地域包括支援センター (☎75-8937) |
| 看護師 | 2人 | 午前9時～午後4時 | 時給1,482円 | 看護師の資格を有する人 | |
| 介護支援専門員 | 3人 | 午前8時30分～午後5時 | 月額19万7,225円 | 介護支援専門員の資格を有する人 | |
| 家庭相談員 | 1人 | 午前8時30分～午後5時 | 月額19万7,225円 | ・社会福祉士、精神保健福祉士、保健師、助産師、看護師、保育士、教員免許のいずれかの資格を有する人 ・社会福祉主事として2年以上児童福祉事業に従事したことがある人 ・大学または大学院で、心理学、教育学もしくは社会学を専修する学科またはこれらに相当する課程を卒業し、1年以上の相談援助業務に従事したことがある人 ・上記に準ずる人で、家庭相談員として必要な学識経験を有する人 | こども課子育て政策室 (☎53-3201) |
| 社会教育指導員 | 8人程度 | 週30時間以内 | 月額15万5,535円 | ・教育全般に関して豊かな見識を有し、社会教育や生涯学習スポーツなどに関する指導技術を身に付けている人 ・市内在住の65歳未満の人(令和6年4月1日現在) | 生涯学習課社会教育推進室 (☎53-2446) |
| 青少年健全育成センター指導員 | 1人 | 午前9時～午後4時 | 月額15万5,535円 | 青少年の健全育成に熱意のある人 | |

| 登録制 | 職種 | 勤務時間(週5日) | 報酬 | 応募資格 | 問申 |
|-----|-------|----------------------------------|----------|---|--------------------------------------|
| | 事務補助員 | 午前9時～午後4時 ※勤務場所により変更する場合があります | 時給996円 | 必要な資格は特にありません | 総務課人事管理室 (☎53-3366) または各支所地域振興課総務管理室 |
| | 保健師 | 午前9時～午後4時 | 時給1,561円 | 保健師または看護師の資格を有する人(令和6年3月末までに取得見込みの人も含む) | 保健医療課健康支援室 (☎53-3364) |
| | 看護師 | | 時給1,482円 | | |

※登録制・・・登録することで依頼する業務が生じたときに、登録者の中から適性や能力などを判断して採用します



今回は血糖と病気の関係性について、村上総合病院の松崎先生にお聞きしました！

新潟県厚生農業協同組合連合会
村上総合病院 初期臨床研修医
まつざき ひでのぶ
松崎 秀信 先生



血糖のコントロールについて皆さんはどのようにお考えでしょうか？また、血糖と病気の関係性をご存じですか？

高血糖は口が渇くなど血糖が高いことによる症状の原因となるだけでなく、体のさまざまな場所に障がいを引き起こします。

これまで国内外で行われた大規模臨床研究で、適切に血糖を管理することで、目や神経、腎臓の合併症のリスクを著しく減少させることが示されています。また、これらを元にして日本糖尿病学会などで治療目標が示されています。血糖をコントロールすることは、糖尿病の悪化を抑制するだけでなく、他の重篤な合併症も予防する効果があります。

さらに、早期に高血糖を見つけることが非常に重要です。これにより、高血糖が体に与える悪影響を抑えることができます。普段の通院や健診などで、自身の血糖レベルを知り、管理することで、より健康的に長生きができます。血糖(管理や早期発見)について分からないことがありましたら、お近くのかかりつけの先生や糖尿病内科の先生に相談してみましよう。