

知ってれば得た気分になれる。そんな話題を集めたコーナーです。

# 知っ得つばめ

## Health

## Gender Equality

### ●健康 Q&A

#### 糖尿病予備軍（境界型糖尿病）について

県立燕労災病院  
 内分泌・代謝内科 山田 万祐子



**Q** 定期的に医療機関に通院しています。健診を受ける必要はありますか？  
**A** 病気の早期発見のために、健診を受けてください。現在判明していない病気が見つかることがあります。

**Q** 健診で「糖尿病予備軍」と言われました。どうしたらいいですか？  
**A** 内科を標榜している医療機関へ相談してください。多くは数年をかけて血糖値が高くなり、糖尿病に至ります。まだ糖尿病と診断されるほど血糖値が高くないけれども、正

**Q** 常よりは高くなってきた状態を「境界型糖尿病」や、「糖尿病予備軍」と呼びます。  
**A** 糖尿病予備軍の人は、糖尿病になりやすいだけでなく、脳卒中、心筋梗塞になりやすくなります。糖尿病予備軍の人は、自覚症状がないので、自分ではそのまま予備軍なのか糖尿病に進行しているのか分かりません。なるべく一定の医療機関を決めて、少なくとも1年に1回は検診を受ける必要があります。

**Q** 糖尿病は治りますか？  
**A** 中には治る糖尿病もありま

**Q** 常よりは高くなってきた状態を「境界型糖尿病」や、「糖尿病予備軍」と呼びます。  
**A** 糖尿病予備軍の人は、糖尿病になりやすいだけでなく、脳卒中、心筋梗塞になりやすくなります。糖尿病予備軍の人は、自覚症状がないので、自分ではそのまま予備軍なのか糖尿病に進行しているのか分かりません。なるべく一定の医療機関を決めて、少なくとも1年に1回は検診を受ける必要があります。

**Q** 糖尿病は治りますか？  
**A** 中には治る糖尿病もありま

### ●男女共同参画

#### リプロダクティブ・ヘルス/ライツ（性と生殖に関する健康と権利）

地域振興課 地域振興係  
 ☎0256-77-8361

市では、男女がともに健康に暮らすまちづくりのための取り組みの一つとして、リプロダクティブ・ヘルス/ライツを啓発しています。

リプロダクティブ・ヘルスとは、性や子どもを産むことに関わるすべてにおいて、身体的にも精神的にも社会的にも良好な状態であることです。  
 リプロダクティブ・ライツとは、自分の意思が尊重され、自分の身体に関することを自分自身で決められる権利のことです。

女性は、妊娠・出産・更年期など男性とは異なる健康上の問題があることから、生涯を通じた健康確保の重要性を理解することが大切です。

全国的に新型コロナウイルス感染症が流行してからは、休校中の中高生からの妊娠相談やDV相談が増加しました。リプロダクティブ・ヘルス/ライツは、子どもを産むか産まないか選択する自由、暴力によって傷つけられないことなどが内容に含まれています。

リプロダクティブ・ヘルス/ライツを実現するためには、女性だけでなく男性の理解も必要です。男女がともに互いの身体的特性を理解し、人権を尊重しながら健康を維持していきましょう。

また、悩み事があるときは、一人で抱え込まずに相談窓口などを利用してみましょう。

●女性のための総合相談窓口【要予約】  
 ☎0256-92-2121（予約専用・地域振興課）

### コミュニティ助成で 地域コミュニティ活動の充実と 地域活性化！

「コミュニティ助成事業」は、宝くじの収益を財源に実施するもので、地域社会の健全な発展と社会福祉に寄与するための事業です。



#### ●一般コミュニティ助成 杉柳自治会

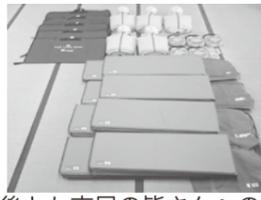
住みやすい地域づくりのため、除草・害虫防除剤散布用の動力噴霧器などを整備しました。  
 コミュニティ活動備品などの整備で、今後も更なる地域活動の充実が期待できます。



☎ 地域振興課 地域振興係 ☎0256-77-8361

#### ●地域防災組織育成事業 （消防団育成）

訓練用AEDを5セット、訓練用人形を5セット、訓練用マットを4セット整備しました。今後とも市民の皆さんへの応急救護の普及啓発に努めていきます。



☎ 燕・弥彦総合事務組合消防本部  
 警防課消防団係 ☎0256-92-1121

今後機能追加予定！  
 燕市 LINE 公式アカウント



10月1日(木)  
 サービス開始

# 友募 だ集 ち中

@ koho-tsubame



市政情報や緊急情報をお届け。左の二次元コードから今すぐ友だち登録！

☎ 地域振興課 広報広聴係 ☎0256-77-8363

### みんなの掲示板

#### ふわり子育てセミナー

■with コロナ 子ども・親のストレスとう乗り越える？  
 子育てで悩んでいませんか？個人相談もあります。  
 10月17日(土) 午前10時～11時30分 燕勤労者総合福祉センター「あおぞら」  
 定 大人15人 大人500円、子ども無料(無料託児あり。要予約) 10月15日(木)まで 園倫理研究所家庭倫

#### 樹木剪定教室

プロから樹木の剪定を教えてください。  
 10月18日(日) 午前9時～11時30分予定 ※小雨決行  
 所 三燕みどりの森公園(地産センター隣) 対一般市民 定 20人 ￥2000円  
 樹剪定ばさみ(お持ちの人)、マイカップ 他講師：三条造園建設業協会会員 10月17日(土)まで 園ネットワークみどり緑(長谷川) ☎090-30800-6664



理の会燕市(小林) ☎090-4050-9618

#### 3密を避けてできる オンライン麻雀体験会

ネットを使って対戦できるオンライン麻雀の体験会。シニアの人も大歓迎です。  
 10月24日(土) 午後2時15分～4時30分 所 中央公民



#### うたのおにいさん 鈴木翼おうちライブ

お家または会場で、家族一緒にあそび歌や体操、お話を楽しみましょう。  
 10月25日(日) 午前10時30分～11時30分 所 燕東小学校体育館 ※オンライン視聴も可 定 会場：親子30組、オンライン視聴：無制限  
 10月1日(木)～電話か電子メール(yun-yun.pudding@au.com)にて受付 園 燕東コミュニティ協議会 教育部会(五十嵐) ☎090-2848-6108



#### ●編集後記

▼小学校の給食を取材する機会が増えました。「ん？なんか違和感あるな？」と思ったら、全員正面を向いて食べてます。本来であれば、4人で向かい合わせで座るのですが新型コロナウイルス対策とのこと。色々な場面で見られますが、早く日常を取り戻せるよう一人ひとりができることを取り組みましょう。④  
 ▼業務でWeb会議ツールを使うことが増え、その使いやすさにびっくり。今後、会議などで出張する事は減っていきそう。反面、取材は直接会わないと、場の空気感や表情から読み取れる情報が少なくなってしまう。用途に応じた使い分けが必要だと感じています。⑤  
 ▼シリーズひとを取材。廣瀬さんのしつかりした考え方に感動。でも野球の話が離れると、明るく楽しい、いい意味で普通の高校生でした。これからも頑張ってください！⑥  
 ▼玉川宣夫さんの記念作品展を特集。産業史料館へ搬入直前の作品の数々を前に制作工程から趣味の話まで時間を忘れて聞かせていただきました。開催期間中には玉川さんの在館日も。思わず見入ってしまう作品を是非この機会にご自身の目でご覧ください。⑦

