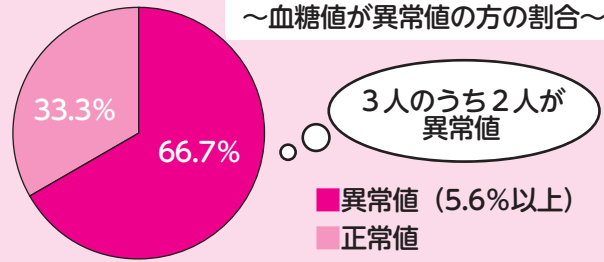


# おどげでね〜! 大衡村の血糖値!!

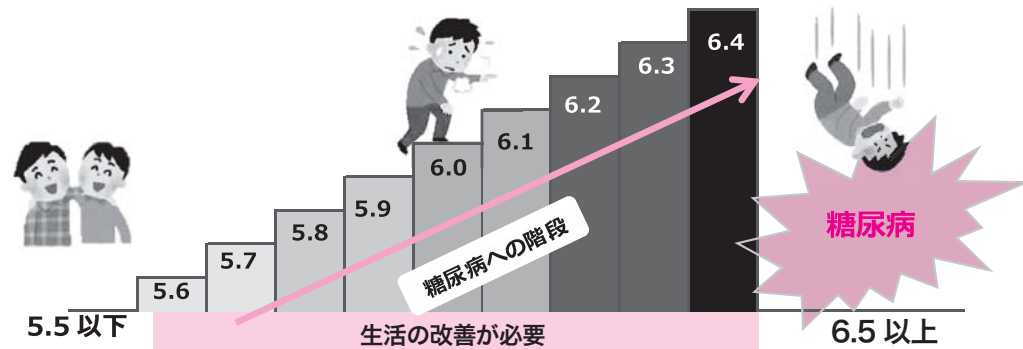
シリーズ① (全3回)

40〜74歳の方の健康状態について、平成29年度の健診結果を基に、村と協会けんぽ宮城支部と合同で分析をしました。  
分析の結果、特に異常値の割合が高かったのが、血糖値(HbA1c:ヘモグロビンエーワンシー)で、健診を受けた方の約70%が異常値の5.6%以上に該当していました。



## 血糖値(HbA1c:ヘモグロビンエーワンシー)ってなに?

HbA1cとは、血液検査をした時から1〜2カ月前の血糖値の平均を表したもので、高い状態のまま放置すると、糖尿病になってしまいます(目安の1つとしてHbA1cが6.5%以上)。下の糖尿病への階段で、自分がどこにいるのか確認してみましょう。



## 糖尿病ってなに?

ご飯やパン・麺・いも・砂糖などに含まれるブドウ糖が体に吸収され、血液に含まれている量を血糖値と言います。糖は命を維持するとても大切な栄養ですが、取りすぎると血糖値が高い状態が続き、放置すると糖尿病になります。自覚症状が出にくいので知らずに進行しやすく、進行すると合併症により、今の生活を続けることが難しくなります。

### 3大合併症

- 失明原因の第2位
- 手足の壊死 自由に動けなくなる
- 人工透析 週2〜3回の通院が必要

糖尿病は生活習慣病の1つで、生活を見直し改善をすることで予防することができます。次回は日常生活の中でできる食事や運動のポイントを紹介するので、できることから実践してみましょう。

◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253

### 【健康小話】「健康のために白湯(さゆ)を飲もう!」

白湯とは一度、水を沸騰させて、人肌くらいまで冷ましたもののことです。

朝起きた時に、白湯を飲むと胃腸への負担が少なくなる!

胃や腸などの内臓が本格的に働くことができるようになるのは、起きてから2〜3時間後と言われています。準備運動をしないで運動するとなかなか動けなかったり、疲れやすくなったりするのと同じで、朝起きてすぐに食事をすると、胃腸が急に動き負担が大きくなります。

朝食の前に白湯を飲むと、食べ物を消化する準備ができ、食事をした時の胃腸への負担が少なくなります。皆さんもぜひ、胃腸の疲れを溜めないために朝白湯生活を始めてみましょう!



## 有害鳥獣被害防止施設購入事業補助金のお知らせ

村では、農林産物を有害鳥獣(イノシシ)から保護し生産安定を図るため、侵入防止用電気柵の購入経費に対する補助を行っています。

- ◆対象者 村内に存する水田・畑等の所有者、又は耕作者
- ◆対象経費 有害鳥獣被害防止施設(電気柵)購入に係る経費(ただし、設置に係る費用は除く)
- ◆補助額 購入代金(消費税を除く)の2分の1(補助金上限額 20万円)  
※補助金の交付決定前に購入したものは、対象外となります。

### 【補助金申請の流れ】

- ①交付申請 購入前に申請書に位置図と見積書の写しを添付して提出してください。
- ②交付決定 交付決定通知書を村から申請者へ送付します。
- ③実績報告 補助金実績報告書に設置後写真(2〜3枚程度)と領収書の写しを添付して提出してください。
- ④補助金交付 補助金交付請求書に振込口座通帳の写しを添付して提出してください。

◆申請・問い合わせ先 産業振興課 ☎341-8514

## 融資制度のご案内

村では、事業資金として融資を受けようとする村内の中小企業者に対して、融資斡旋と利子補給等の助成を行っています。

また、経営改善に取り組む小規模事業者の負担を軽減し、経営の安定を図ることを目的に、日本政策金融公庫が融資を行う小規模事業者経営改善資金(マル経資金)の融資を受けた村内の小規模事業者に対し支払利息の一部助成を行っていますので、ぜひご利用ください。

制度名	中小企業振興資金	小規模事業者経営改善資金(マル経資金)
融資の対象(従業員数)	中小企業者 小売業 50人以下 卸売・サービス業 100人以下 製造業その他業種 300人以下	小規模事業者 商業・サービス業 5人以下 宿泊・娯楽業 20人以下 製造業その他業種 20人以下
融資の条件	①村税の滞納がないこと ②村内で事業を営んでいること ③法人: 村内に本店、又は支店の登記 個人: 村に住民登録	①村税の滞納がないこと ②くろかわ商工会の経営指導(6カ月以上) ③くろかわ商工会からの推薦 ④1年以上継続して村内に住所、又は事業所を有する小規模事業者 ⑤法人: 村内に本店、又は支店の登記 個人: 村に住民登録
資金の用途	運転資金・設備資金	運転資金・設備資金
貸付限度額	1,000万円	2,000万円
返済期間	運転資金 7年以内(据置1年) 設備資金 7年以内(据置1年)	運転資金 7年以内(据置1年) 設備資金 10年以内(据置2年)
貸付利率	短期(1年以内) 1.8% 長期(1年超) 2.2%	1.11%(3月9日現在) ※金利は金融情勢により変動します。
利子補給金	貸付利率の1%以内	支払利息の2分の1以内(3年間)
連帯保証人	法人代表者以外は原則不要	不要
その他	信用保証料は村が全額補給	当初の借入から3年以内の借り換えは除く
申込先	産業振興課	くろかわ商工会大衡事務所

◆問い合わせ先 産業振興課 ☎341-8514 / くろかわ商工会大衡事務所 ☎345-5173