

# 健康 万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

対馬 史博先生  
駅前クリニック 院長



## 青森県・特に西北五地域での 糖尿病発症リスクと現状について

### ①青森県の現状と発症リスク

厚生労働省の2018年人口動態統計月報によると糖尿病による死者数は、青森県が全国ワースト1位で、人口10万人当たり20.2人で全国平均11.4人を大きく上回っています。

さらに、総務省統計局家計調査年次報告によると多量飲酒者率は全国で男性第1位、女性第8位。喫煙率は男性第1位、女性第2位。食塩摂取量は男性第2位、女性第5位。肥満率は男性第4位、女性第2位と嗜好品を含む食事の生活習慣が悪影響を及ぼしています。

### ②西北五地域の糖尿病罹患の現状

2021年の1年間で当院を初めて受診した糖尿病の患者さんは663人で合併症率は以下のとおりでした。

合 併 症	合併率
網 膜 症	31.1%
腎 症	57.6%
神 経 障 害	43.7%

糖尿病は一度発症すると治ることはできません。さらに、相当に進行するまで自覚症状もありません。そのため早期からの厳格な治療を継続しなければ、必ずゆっくりと重症化に向かいます。

血糖のコントロールが不良となっている患者さんの多くは、薬の中止や飲み忘れか、アルコールの過剰または間食です。特に農繁期の間食で、忙しい時期ほどコントロールが悪化する傾向がみられます。

糖尿病の治療の基本は食事と運動です。「食べないと仕事できない」「忙しく働いているから、少し多く食べても大丈夫だろう」「暑い時のビールは美味しい」とよく耳にします。

その結果、突然の脳梗塞や心筋梗塞・心不全の発症にいたってしまう方が毎年、相当数います。

肥満の改善、禁煙、アルコール・塩分の制限で、いつまでも健康で、糖尿病のない人と同様な生活を送りましょう。



## 親子収穫体験＆料理教室を開催します！

今年の夏は、親子でメロンを収穫し、メロンのフルーツポンチを作って、食育について考えてみませんか？ 小さなお子さまも参加できます。奮ってお申し込みください！

- ▼日時：8月7日(月)8時30分～12時30分
- ▼集合場所：市役所正面玄関前
- ▼対象：市内在住の子ども（3歳～小学6年生程度）とその保護者
- ▼持ち物：エプロン、三角巾、手拭き布巾、汗拭きタオル、長靴（畑でメロンを収穫しますので必要な方はご持参ください）
- ▼参加料：親子1組千円（メロン収穫料、料理教室材料代として）
- ▼定員：12組

- ▼申込期間：7月10日(月)～24日(月)

- ▼申し込み：電話で農林水産課へお申し込みください。申込者多数の場合は、抽選とします。

※当日は汚れてもよい服装で参加をお願いします。

※当日、事業の記録のため写真の撮影がありますので、ご了承ください。

【申し込み・問い合わせ先】  
農林水産課  
電話42-2111（内線422）



9/3開催 第31回青森県民駅伝競走大会  
つがる市選手選考会開催！

選考会3回のタイムで選手を選考しますが、都合がつかない方は1回の参加でも可能です。【雨天決行】  
諸事情により選考会に参加できない方は、公式大会等の記録を申込時に提出してください。

期日 6月25日(日)  
申込期限 6月22日(木)

期日 7月2日(日)  
申込期限 6月29日(木)

期日 7月9日(日)  
申込期限 7月6日(木)

場所：伊藤鉱業アリーナつがる 屋外ランニングコース

受け付け(玄関前)：16時～16時30分、1kmは17時スタート、1kmゴール後3kmスタート、3kmゴール後5kmスタート(予定)

【選考人数および距離】

◆小学生男子「3～6年生」(1km)2人程度 ◆小学生女子「3～6年生」(1km)2人程度 ◆中学生男子(3km)4人程度  
◆中学生以上女子(3km)4人程度 ◆高校生以上男子(5km)6人程度

【参加資格】

◆つがる市在住・在勤している方 ◆つがる市内の学校に在学している方 ◆保護者がつがる市在住の小学生・中学生・高校生・大学生 ◆つがる市内の小学校・中学校を卒業した中学生・高校生・大学生

【申し込み】申込書に必要事項を記入し、持参・FAX・メールでお申し込みください。詳細は、つがる市スポーツ協会ホームページ(<http://www.tsugaru-taikyou.jp/>)をご覧ください。

【申し込み・問い合わせ先】 NPO法人つがる市スポーツ協会 ☎037-0104 つがる市稻垣町豊川宮川31-3  
稻垣体育館内 電話46-2854 FAX46-2769 メール [npo@tsugaru-taikyou.jp](mailto:npo@tsugaru-taikyou.jp)

## クロスワードに挑戦！

タテとヨコの問題を解いていって、AからEの文字を並べて言葉を作りましょう！

ヒント 「白老町、柏市、バス市との関係性」

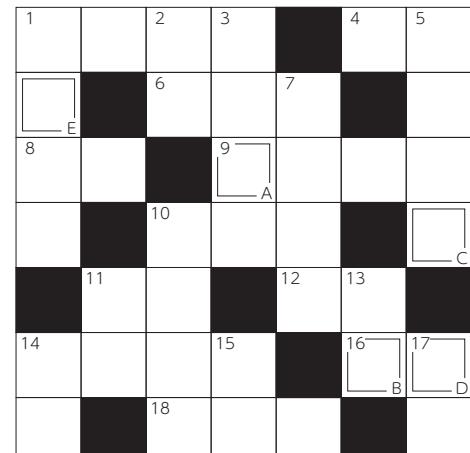


【タテの問題】

- 名古屋市で有名な平たい麺
- 表 ↪
- 東北6県で最南部にあるのは \_\_\_ 県
- つがる地球村でコンサートなどに使われる野外 \_\_\_ 劇場
- おみくじの中で一番運勢がいい
- 6月の第3日曜日
- お守りなどを販売する女性
- 祈願するとき神社に奉納するもの
- インターネットに接続された状態。 \_\_\_ ライン
- 馬の \_\_\_ にも念仏。地獄 \_\_\_
- 干支に出てくる3番目の動物

【ヨコの問題】

- 楽譜で音がないことを表す記号。全 \_\_\_ 、四分 \_\_\_ など。
- 見 \_\_\_ 、インスタ \_\_\_ 、銀 \_\_\_
- 背中にこぶを持つ動物
- 5月を英語で
- 椎の倒木から発生したキノコ
- 端午の節句に食べる中国から伝わった食べ物
- \_\_\_ の駅もりた「アーストップ」
- \_\_\_ 袋、\_\_\_ 熱、\_\_\_ の輪
- 関西風、広島風で有名な \_\_\_ 焼き
- \_\_\_ を得る
- 隠して人に知らせないこと



応募方法：ハガキかQRコードからご応募ください。QRコードの場合は、Googleへのログインが必要です。

記入事項：答え、住所、氏名、年齢、広報つがるに対するご感想など。

応募先：〒038-3192 つがる市役所  
秘書政策課宛

クロスワード正解者の中から抽選で5人に「つがるちゃん折りたたみエコバック&タオル」をプレゼントします。  
(毎月25日必着)



5月号の答えは「タイイク  
カン」でした。40名様より応  
募していただきました。  
当選者の発表は、賞品の発  
送をもって代えさせていただ  
きます。