

# 糖尿病を予防しましょう

11月14日(土)は「世界糖尿病デー」です。毎年、各地でシンボルカラー(青)のライトアップが行われます。県でも庁舎がライトアップされます。

この機会に糖尿病予防のための生活について見直してみましょう。

くわしくは  
健康課 保健指導班 ☎ 21-2756



## ①糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は血糖値が高くなる病気です。体の中で唯一血糖値を下げる「インスリン」というホルモンが不足したり上手く作用しなかったりすると、血液中の糖分が増えてしまいます。

## ②なぜインスリンが不足するの？

糖尿病には大きく分けて2つの種類があります。一つは、「I型糖尿病」というもので、インスリンを作る細胞が破壊されてインスリンを作ることができなくなっています。子どもうちに始まることが多いです。もう一つは、「II型糖尿病」というもので、インスリンの出る量が少なくなったり、インスリンの働きが悪くなったりすることで起こります。食事や生活習慣が関係している場合が多いです。

## ③予防・重症化予防のための運動

最も効果的な運動は有酸素運動です。ウォーキングや軽めのジョギング、サイクリング、水泳や水中歩行などを1日に15〜60分程度、週に3

## ④予防・重症化予防のための食事

- よく噛んでゆっくり食べると腹八分目でも満腹感を感じられます。
- 毎食に主食(ご飯、パン、麺類)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜、きのこ、海藻類)を組み合わせて食べましょう。
- 乳製品と果物を、1日1回取りましょう。
- 1日3食をできるだけ同じ時間に取るようにしましょう。
- 間食をする時はカロリーを確認し1日100キロカロリー以内にししましょう。
- 外食時は単品でなく定食にすると食事のバランスがよくなります。
- お酒は1日1合までにして、週に2日は休肝日を設けましょう。

## ⑤糖尿病とストレス

身体にかかるストレスが慢性的になると、常に血糖値が高い状態になり糖尿病の発症や悪化につながります。ストレスを溜めないために1日1度は趣味を楽しむ時間を作ったり、休養を取ったりするよう心がけましょう。

- 糖尿病になりやすいかチェックしてみよう
- 食べ過ぎている
  - お酒をたくさん飲む
  - おやつを必ず食べる
  - 脂っこいものが好き
  - 甘いものが好き
  - 夕食が遅く極端に多く食べる
  - 食事時間が不規則
  - 朝食は食べない
  - ドリンク剤をよく飲む
  - 運動不足である
  - ゆっくり休めない
  - ストレスが溜まっている
  - 40歳以上である
  - 野菜や海藻類をあまり食べない
  - 家族や親戚に糖尿病の人がいる
  - 妊娠中に血糖値が高いと言われたことがある

※ チェックが多い方は、一般健康診査、特定健診、はつらつ健診を受けて、血糖値、HbA1cの値を確認しましょう

※ HbA1cとは、体内に酵素を運ぶヘモグロビンと、血液中のブドウ糖が結合したものです。過去1〜2カ月間の平均的な血糖の状態を表すので血糖値より正確な数値がわかります

# 平成26年度決算に伴う健全化判断指標の公表

平成26年度の決算報告と合わせ、地方公共団体の財政の健全化に関する法律(以下、財政健全化法)に基づき、健全化判断指標を公表します。

くわしくは 財政課 財政係 ☎ 21-5162

## 財政健全化法とは

自治体の財政破綻を防ぐため、国が財政状況をより詳しく把握し、悪化した団体に対して早期に健全化を促すためのものです。

この法律では、自治体が財政破綻しないようにチェックするため、5つの目安(指標)が示されています。一つでも基準を達成しない場合は、早期に対応しなければなりません。

## 5つの目安(指標)とは

- ① 実質赤字比率**  
一般会計を中心とした普通会計が赤字になった場合の、収入に対する赤字の割合です。普通会計が赤字でないかをチェックします。
- ② 連結実質赤字比率**  
国民健康保険事業会計や、下水道事業会計などを加えた全ての会計の合計が赤字になった場合の、収入に対する赤字の割合です。全会計を合わせて赤字でないかをチェックします。
- ③ 実質公債費比率**  
収入のうちどのくらいを借金の返済に充てているかを表した割合です。現時点での借金返済金額が大きすぎないかをチェックします。
- ④ 将来負担比率**  
収入に対する実質的な借金残高(これから返済しなければならぬ借金の割合)で、借金残高から貯金を引いた残りの額が年間収入の何%になるかを表した数値です。将来返済しなければならぬ借金が大きすぎないかをチェックします。
- ⑤ 資金不足比率**  
水道事業会計などの企業会計が赤字の場合の、事業規模に対する赤字の割合です。企業会計が赤字でないかをチェックします。

## 各指標の市の数値

右下の表のとおり、平成26年度決算において、市は③実質公債費比率が7.2%、④将来負担比率が55.6%となり、どちらの数値も早めの対応が必要となる基準を下回っています。

表：市の指標一覧

5つの目安	市の数値(前年度比)	早めの対応が必要となる基準
①実質赤字比率	—	12.08%以上
②連結実質赤字比率	—	17.08%以上
③実質公債費比率	7.2% (▲1.0ポイント)	25.0%以上
④将来負担比率	55.6% (+2.2ポイント)	350.0%以上
⑤資金不足比率	—	20.0%以上

す。これらの数値を分かります。皆さんの家庭に例えると、年収の約1割(7.2%)を借金の返済に充てています。また、将来的に返済しなければならぬ借金の残高が、年収の約6割(55.6%)ということになります。

前年度と比べた場合、③実質公債費比率は、1.0ポイント改善しています。これは、低金利などの影響により地方債の元利償還金が徐々に減っていることや、地方交付税で補填され

る割合が大きい有利な地方債を活用していることが主な理由です。

また、④将来負担比率は、2.2ポイント上がっており、前年度と比べて、市の将来的な負担が増えていていることを示しています。これは、地方交付税で補填される額や基金への積み立ては増えている反面、中心市街地の小倉町周辺整備事業や日光産業団地整備事業といった大規模な建設事業の実施に伴い、地方債の残高が増えたことによるものです。

なお、①実質赤字比率、②連結実質赤字比率、⑤資金不足比率については、各会計とも黒字のため表示していません。

財政健全化法の基準で見ると、市は早期に健全化のための対応を必要とする状況にはなっていません。しかし、地方交付税に依存していることや借金残高が多いことなど、財政状況が厳しいことには変わりありません。こうした点にも注意しながら、今後も財政の健全化を図ってまいります。