

村内で活動・活躍している団体を紹介します！

東海村の環境調べ隊

会員みんなで協力し、親子での体験を通して東海村という“地域を知る”活動を行っています。虫やキノコの調査、探鳥会、天体観測会などの野外観察会の他、虫博士や酸性雨調査などの講座や、読書推進と調べ学習支援にも取り組んでいます。これらは子どもたちの自立や心の環境保全でもあります。

昨年「とうかいまるごと博物館事業」にも協力しており、会員以外の方も一部の行事に参加が可能となりました。興味がある方はぜひご参加ください。子どもたちと一緒に活動してくださる大人の方も募集しています。



【Data】

活動日時▼夏休みを中心に活動（その他は月1回程度）

活動場所▼村内各地 会員数▼54人

連絡先▼代表 林 京子（☎282-9353）

その他▼ホームページ（「東海村の環境調べ隊」で検索）をご覧ください。

東海村国保に加入している方へ

～健康を脅かす生活習慣病～

気付かぬうちに忍び寄る“糖尿病の恐ろしさ”

◆自覚症状が現れない高血糖状態。放置していると糖尿病に…

体のエネルギー源となるブドウ糖は、血液を介して全身に運ばれ、インスリンによって細胞に取り込まれます。インスリンの不足や働きの低下によりブドウ糖が血液中に残った状態が、高血糖状態です。自覚症状は現れません。この状態が放置されることで、糖尿病を発症します。

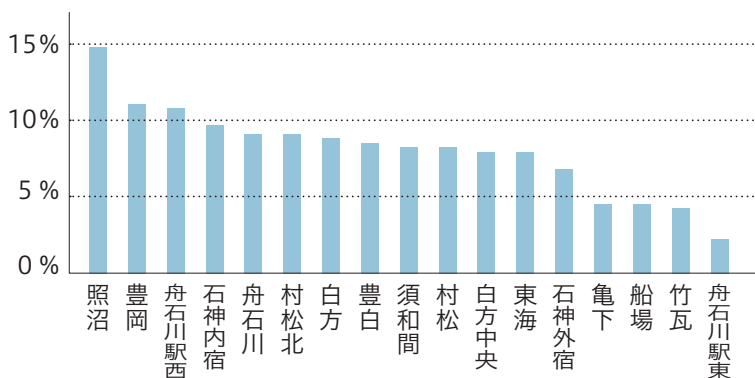
◆糖尿病はコントロールする病気です。健診で早期発見を！

たとえ糖尿病と診断されても、生活習慣の改善に加え、医師や管理栄養士の指導の下で血糖をコントロールできれば、糖尿病は重症化することなく、これまでと同じように生活できます。



【平成29年度 東海村 特定健診受診者服薬状況（糖尿病）】

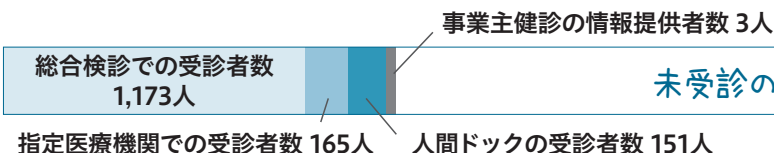
※特定健診は、東海村国保加入の40～74歳の方が対象です。



- 糖尿病等の生活習慣病を予防するには…
- 一. 食生活に気を付ける
野菜を多く取り、塩分や脂肪を減らして、バランスの良い食事を
 - 二. 運動の習慣をつくる
今よりも、1日10分多く体を動かすことを目標に
 - 三. ストレスをためない
運動などで、上手にストレス発散を

【東海村国民健康保険加入者の特定健康診査受診状況】（10月11日時点）

※東海村国民健康保険加入者のうち、特定健康診査の対象者は5,400人です。



未受診の方(3,908人)は、ぜひ受診を！

【問い合わせ】住民課保険年金担当（☎282-1711 内線1131）