



健康コラム Health Column

インスリン抵抗性

●今回の講師…一般社団法人 南高医師会 哲翁和博先生（医療法人 博愛会哲翁病院 副院長）

膵臓がインスリンを分泌していても、肝臓や筋肉、脂肪細胞などでインスリンが正常に働かなくなった状態を「インスリン抵抗性」といいます。インスリン抵抗性は、遺伝、過食による肥満、運動不足およびストレスなどにより起こりますが、肥満、特に内臓脂肪の増加が一番の要因です。肥満でインスリンの効果が弱くなるので、さらに多くのインスリン分泌が必要となり、インスリンが多ければさらに肥満になるという悪循環を起こしてしまいます。そうすると膵臓が疲れきってしまい、高血糖状

態が持続し糖尿病の発病につながります。肥満になると、肥大化した大型脂肪細胞からさまざまな悪玉の生理活性物質が分泌され、血圧や血糖値を上げたり、中性脂肪を増やしたり、血栓をできやすくすることで、確実に脳梗塞や心筋梗塞の発症を増やします。インスリン抵抗性は、肥満、高血糖、中性脂肪高値、HDL（善玉）コレステロール低値の人に多くみられます。これらの病気を合わせ持った状態が、メタボリック症候群と呼ばれています。



特定健診は、まさにこのメタボリック症候群に照準を合わせているのです。どうぞ皆さん、健診を受けましょう。

教えて！国民年金 国民年金基金のご案内

国民年金基金は、税の優遇を受けながら国民年金に上乗せして加入し、厚生年金並みの年金を受け取ることができる公的な個人年金です。また、平成27年からの相続税基礎控除上限額引き下げに伴い、贈与税のかからない範囲で家族の老後を守ることに利用できる制度です。

その特徴は…

- 加入できる人は、国民年金に加入している人です。
- 掛金は、①全額「社会保険料控除」の対象で、所得税・住民税ともに軽減されます。②「一時停止

- や「増減」をすることもできます。
 - 受取る年金は、「公的年金等控除」の対象で受取額は変わりません（※年金の額は、掛けた金額や期間で決まります）。
 - 万が一のときは、ご遺族が「一時金」を受け取ることができます。
- ※詳しくは、長崎県国民年金基金までお問い合わせください。

☎長崎県国民年金基金 ☎0120(65)4192
長崎県国民年金基金 検索
長崎市桜町4-1 長崎商工会館ビル 1F

全国でも珍しい 新規就業者を激励

8月29日、市内の事業所に新規就業した人を対象に新規就業者激励会を開催しました。自治体が主催するものは全国的にも珍しく、県内でも事例がありません。雇用の場が少なく、地元で就業する人が少ない状況で、本市では毎年、地元で就業された人に感謝の意味を込めて激励しているものです。当日は記念品の贈呈、食事会、レクリエーションが催され、就業を祝いました。新規就業者の皆さん、おめでとうございます。



市役所の担当課がわからないときは 南島原市役所 ☎050(3381)5000へ

*省略文字説明/日:日時 場:場所 内:内容 定:定員 料:料金 対:対象者 応:応募締切 申:申込方法 申:申し込み・お問い合わせ

南島原にゆーす

☎商工観光課 ☎050(3381)5032 FAX0957(82)3086
E-mail: kankou@city.minamishimabara.lg.jp

参加者大募集!! 「もっと南島原講座」

南島原から世界遺産を！ ～みんなができる「おもてなし」～



「今度、我が家にお客さんが来るんだけど、どこに案内しよう？」そう迷ったことはありませんか？本市には世界遺産候補のキリシタン関連遺産や島原半島世界ジオパーク、さまざまな体験メニュー、おいしい食べ物など、数多くの魅力があります。そこで、今回は南島原の観光について学ぶ講座を開催しますので、お気軽にご参加ください。

- 1回目
☎11月5日(水) 午後7時～
☎口之津公民館
 - 2回目
☎11月6日(木) 午後7時～
☎布津公民館
- ※2回とも同じ内容の講座となります。

- ☎歴史・体験・グルメなど市内観光スポットについて学びます(90分程度)。
 - ☎各100人
 - ☎無料
 - ☎市民または市内勤務の人
 - ☎10月24日(金) 午後5時まで
 - ☎①名前・②住所・③電話番号
- ※上記内容を電話、FAXまたはEメールで申し込みください。

消防署で「ちびっこ防災体験」

南島原市社会福祉協議会が主催する「ちびっこ防災体験」が、8月7日、南島原消防署において開催されました。本事業は北有馬町から加津佐町までの小学5・6年生のうち希望者を対象に、災害時に必要な知識と動き、対策を身に付けることを目的に平成24年度から実施されているものです。本年度は25人が参加し、南島原消防署員の協力のもと、火災予防や地震に対する備えなどの防災講話や救急法、負傷者搬送訓練、ロープ結索訓練、放水体験、煙体験などを通じて、災害時の対応や対策について学びました。暑い中でしたが、終始熱心に取り組む児童の姿勢に、地域の今後の防災力の向上を確信しました。



負傷者搬送訓練



救急法



ロープ結索訓練



放水体験