

「高め」の血糖値を下げるために  
〜運動のポイント〜

1月号では、動脈硬化の進行と関連が深い糖尿病の患者数が増えていることについて述べました。「血糖値が高め」になったり、糖尿病を発症したりするのは、細胞に血液中のブドウ糖を取り込ませるインスリンの分泌が少ないことや、分泌がある程度あっても働きの悪くなっていることが原因です。

「血糖値が高め」の状態を改善するためには、血糖が急激に増えないようにし、インスリンの働きをよくしてブドウ糖を筋肉等の細胞に取り込ませることがです。それには食事の改善や運動不足の解消などを柱とした生活習慣の改善を図ることが必要です。

●運動の効果とメカニズム  
食事と運動は高血糖対策の「車の両輪」といえます。

運動をすると筋肉でエネルギーが消費され、それを補うために血糖が筋肉の細胞に取り込まれます。また、運動をすることで筋肉等の細胞表面の血糖の取り込み口が増え、さらに血糖が減ります。このほか、運動で脂肪が消費されるので肥満が解消する、筋力量が増えると基礎代謝（呼吸など生命を維持するためのエネルギー）が増え太りにくい体になる、などの効果があります。

●効果的な運動の仕方

運動は血糖値が上がり始める食後30分から1時間を目標に行うと効果的です。歩行運動のような有酸素運動をお勧めします。

最初は1日15分の歩行から始めてもよいでしょう。歩行の際は立ち止まらず、軽く汗ばむ程度の速足でおこないまゝです。犬の散歩は立ち止まる時間が長く、効果があまり期待できない場合があります。無理のない範囲で続け、慣れてきたら15分を1日2セット、さらに1回30分以上の歩行運動を目指します。

30分以上運動を続けると肥満解消の効果も期待できます。

最初は血糖がエネルギー源として使われますが、足りなくなると脂肪細胞中の中性脂肪が利用され始めるためです。月に数回きつい運動をするより少しずつでも頻繁に（週3回以上）行うのが望ましいとされています。それが難しくてもできる範囲で根気よく続けることが大切です。

●運動する際の注意点

○高血圧、虚血性心疾患（狭心症等）、眼底出血等のある方は運動を制限、禁止される場合があります。事前に医師に相談してください。

○これまであまり運動経験のない方は、体調を見ながら徐々に行い決して無理をしないこと。

○血圧が上がりやすいような運動、力むような運動、無酸素運動は避けましょう。

○ペットボトルを携帯するなど脱水予防に配慮することが大切です。寒い季節は身体の保温が図れる服装で取り組んでください。

平成23年度から  
コンビニエンスストアで町税等を納付することができます！

平成23年度から、町税等が全国のコンビニエンスストア(以下「コンビニ」)でも納付できるようになります。コンビニでの納付は、休日や夜間を問わずいつでも納付でき、手数料はかかりません。

コンビニで納付できる税金等

- ①個人町県民税 ②固定資産税 ③軽自動車税 ④国民健康保険税 ⑤後期高齢者医療保険料 ⑥介護保険料

利用できるコンビニ

(50音順)

エーエム・ピーエム、エブリワン、くらしハウス、ココストア、コミュニティ・ストア、サークルK、サンクス、スーパー北海道、スリーエイト、スリーエフ、生活彩家、セイコーマート、セーブオン、セブン-イレブン、タイエー、デイリーヤマザキ、ハセガワストア、ファミリーマート、ポプラ、ミニストップ、ヤマザキデイリーストア、ヤマザキスペシャルパートナーショップ、ローソン ※その他MMK(マルチメディアキオスク)が設置されているコンビニや売店等でもご利用になれます。

次のような納付書はコンビニでの納付ができませんので、これまでどおりの納付場所をご利用ください

- コンビニ納付用バーコードが印刷されていない納付書(1枚あたりの納付金額が30万円を超えた納付書、固定資産税の前納報奨金が明記してある全期前納用の納付書、平成22年度以前に発行された納付書など)
- 納付金額を訂正した納付書
- 納期限を過ぎた納付書
- 破損・汚損などでバーコードが読み取れない納付書

問合せ 税務課 収納対策室  
☎ 029 - 288 - 3111(内線122)