



令和7年度 ひらた健康アップ教室を実施しました！

平田村では、令和4年度から民間企業のノウハウを活用した保健事業を実施しています。今年度は、日本生命保険相互会社の「じぶんで血糖チェック」プランで、参加者が自らグルコース値^(※)を24時間測定し、生活習慣改善に取り組みました。

(※)グルコース値…間質液(細胞間にある液体)中のブドウ糖濃度のことで、血糖値と近い値で変動する。

なお、血糖値は血液中のブドウ糖濃度のこと。

教室の概要

年 齢 20～70歳代(平均58.1歳)

人 数 男性8人、女性9人

参加理由 生活習慣を変えるきっかけが欲しかったから、健康になりたかったからなど

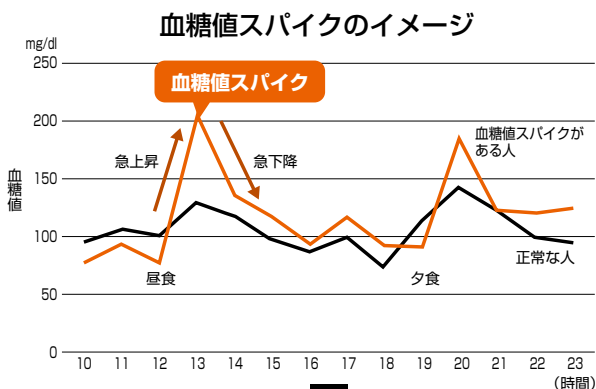
実施期間 約3か月(血糖チェック編3回、運動編3回)

◆「じぶんで血糖チェック」でわかること◆

食後、短時間で血糖値が急上昇し、その後急降下する、「血糖値スパイク」が起きていないかが確認できます。この「血糖値スパイク」を繰り返すことで、動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中のリスクが高まるほか、食後の強い眠気や集中力低下、疲れやすさなどの症状も現れます。

血糖チェック編 (全3回)

上腕にフリースタイルリブレ2という500円玉サイズのセンサーを2週間装着し、随時自分でグルコース値を確認しました。



運動編 (全3回)

運動指導士 旗野広規先生にストレッチ運動や、フィットネスジムのマシンを使った運動を指導していただきました。



測定してわかったこと

◆血糖値スパイクが起こった時の食事◆

- ・丼ものや麺類などの炭水化物のみの食事内容だったとき
- ・ごはんなどの炭水化物から先に食べたとき
- ・食後にくだものなどの甘いものを食べたとき

◆血糖値スパイクが起きなかった時の食事◆

- ・野菜から先に食べて、炭水化物を最後に食べるようにしたとき(ベジファースト、**カーボラスト**※)
- ・間食をしなかったとき

※カーボラスト…食事の最初におかずを食べ、最後にご飯や麺などの炭水化物を食べる食事法のこと

教室の効果

項目	平均値	最大値
BMI	-0.8	-1.5
体重	-0.8kg	-4.5kg

※全6回に出席した10人の結果で集計

ほぼ全員に生活習慣改善がみられました。

また、来年も参加したいという感想を多数いただきました！

ひらた中央病院



ひらた中央病院
小原 大治 医師

今回は石川郡の「地域医療」の現状と未来について

直面している課題と、それを乗り越えるための手法について説明します。小難しいことを書いていますが、最後まで読んでください。日本の医療システムは今、大きな転換点に立っています。かつての地域医療は近くの病院に行けば診てもらえるというアクセスの良さが主眼でしたが、高齢社会の進展と人口減少により、その前提が揺らぎ始めています。

現在、私たちが向き合うべき地域医療の課題は、単なる医師不足の解消にとどまらず、限られた資源をいかに活用し、最期までその人らしく生きる土壌を作るかという点になってきています。これまでの医療は、病気を診断し、治療して完治させる病院完結型が主流でした。しかし、慢性疾患を抱えながら生活する高齢者が増加する中で、医療の役割は生活を支えることへと変化しています。これが地域医療の核心です。病院での治療が終われば終わりではなく、自宅や介護施設に戻った後も、訪問看護、リハビリ、介護サービスが継続的に連携する必要があります。

ここで重要なのは、医療従事者だけでなく、自治体、ボランティア、そして近隣住民といった非専門職がどれだけ関われるかという点です。地域全体を一つの大きな病棟と捉える点が、今後の持続可能性を左右します。地方における医師偏在や診療科の不足に対して、テクノロジーは強力な武器になります。オンライ

ン診療で通院の負担を軽減し、患者の検査データや投薬履歴を地域全体で共有することで、重複投薬を防ぎ、緊急時にも適切な処置が可能になります。一部のペースメーカーなどで心臓の状態を監視し、重症化する前に介入する予防的地域医療も実現されています。しかし、それを使う人の顔が見える関係性がなければ、高齢者の孤立は防げません。器械を導入することで生まれた時間の余白を、患者との対話や心のケアに充てる精神が求められています。医師不足はなかなか解決しませんので、今注目されているのは業務の移管です。特定の診療補助を行える特定看護師の活躍や、薬剤師による在宅訪問、管理栄養士による食事指導など、多職種が専門性を発揮できる環境整備が整ってきました。

また、住民自身の医療倫理の向上も欠かせません。何でもすぐに大病院の救急外来を受診するのではなく、地域のかかりつけ医に相談する。こうした適切な受診行動が、結果として地域全体の医療資源を守ることにつながります。地域医療の本質は、単に病気を治す場所を確保することではありません。それは、「平田村に住んでいてよかった」と思える安心感を作ることです。医療が充実している地域には人が残り、新しい世代もやってきます。つまり、地域医療の充実は、地方創生やまちづくりそのものと考えています。私たちは今、効率性だけを追い求めるのではなく、その土地の文化や人々の繋がりに根ざした、新しい医療の形を模索する時期にきています。

ひらた中央病院 ☎55-3333

～平田村地域活性化商品券のお知らせ～

物価高騰の影響による消費者の負担軽減と村内経済の活性化を図るため、国の「物価高騰対策重点支援地方創生臨時交付金」を活用し、全村民に商品券を配布します。

- 商品券名／平田村地域活性化商品券(第7弾)
- 配布額／1人 **15,000円**
(中小店専用券10,000円、共通券5,000円分の合計15,000円分)
- 使用期間／お手元に届き次第～3月22日(日)まで
- 対象／令和7年12月1日現在、本村に住所を有する方



1月30日(金)から順次、世帯主宛にゆうパックによる郵送を実施しております。不在により受け取り出来なかった場合は**2月23日(月)までは蓬田郵便局**でお預かりしますので、**蓬田郵便局(55-2050)**にお問い合わせください。

2月24日(火)以降は、役場での受け取りとなります。下記までご連絡のうえ、本人確認できるものをご持参のうえご来庁ください。

※2月24日(火)以降の役場での受け取りは、月曜日から金曜日までの午前8時30分から午後5時までとなります。
(金券のため土・日・祝日のお渡しはできません。)

企画商工課 ☎55-3115