

# 大学生×協力隊 連携で地域のチカラに

問 交流定住センター：0867-44-1031  
交流定住推進課：0867-42-1179

## 大学生の視点 「真庭夏合宿」

大学生の若いチカラは、  
地域を盛り上げる動力に



真庭夏合宿にて久世駅前のCLTモデル施設「木テラス」を案内する橋本隊員

なりません。残念ながら真庭市に大学はありませんが、真庭市では、真庭と岡山県内の大学をつなぐ取り組み「地域創生コマズマ」

わ」などを通して、積極的に想いのある大学生を真庭へ招いています。そのなかで、真庭市の地域おこし協力隊も大学生を招く企画を起したり、大学生と連携したり、様々な活動を大学生とともにこなっています。

## 若さを武器に 大学生×協力隊

生。その理を生かして、ほかにも大学生を巻き込んだ企画を進めているようです。

例えば、橋本隊員が今年の夏に企画した「真庭夏合宿」は、その最たるものです。東京や岡山、アメリカの大学生が3日間、真庭に滞在。真庭に暮らす人々を学生ならではの視点で取材し、冊子にまとめました。大学生たちは真庭の魅力、真庭の人たちの温かさ

大森隊員も大学生と連携して、活動している一人です。動植物を研究している大学生と活動したり、大学生たちと一緒に、中和地域の津黒湿原に木道をつくったりしています。木道づくりは、湿地の中をより観察しやすくするために進めている活動。完成すれば、生き物がたくさん生息する湿地をもっと魅力的に発信できるようにになります。

をあげてくれました。橋本隊員も現役の大学

篠原隊員がサポートし

大学の研究室にて学生達と打ち合わせをする大森隊員



社地区の秋の大祭にて学生達と御神輿を担ぐ篠原隊員

ている湯原地域の社でも、岡山大学と岡山県立大学、岡山商科大学から多数の学生が来て、神輿の担ぎ手「輿守」として、地域の方々と一緒に「秋の大祭」を盛り上げました。今後も大学生と連携して、社の地域活動を進めていく予定です。若いというのは、それだ



文・甲田智之



# 健康のススメ

## 糖尿病と特定健診の受診について



お話：落合病院 内科医師 高橋 泰さん 問 TEL0867-52-1133

# 糖尿病1000万人 受けよう健診 続けよう治療

### 糖尿病やその予備軍

厚生労働省から今年9月に公表された平成28年度「国民健康・栄養調査」によると、糖尿病が強く疑われる方は推計1000万人に達し、予備軍を含めると2000万人にも及ぶことが分かりました。

真庭市においても、全人口に対して5人に1人の8000人あまりの方が糖尿病やその予備軍とされており、今後増加する見通しです。さまざまな合併症を引き起こし、生活の質や生命にも関わる糖尿病。その予防のためには生活習慣の見直しが大切です。では、生活習慣のどこをどのようにしていくと良いのでしょうか？

### まずは特定健診の受診から

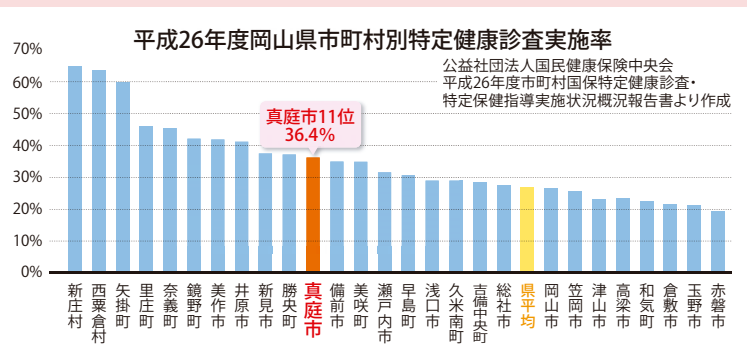
平成26年度における岡山県全体の特定健診受診率は27・

2%で、全国では43位です。そして真庭市の受診率は36・4%で、県内では11位。県平均や全国平均（35・4%）は上回っているものの、3人に2人の方が健診を受けておられないこととなります。

特定健診では、糖尿病になる数年前からその予兆を捉えることができず。さらに、糖尿病だけでなく、がん、高血圧、脂質異常症、慢性腎臓病などの早期発見・早期治療の上でとても役立ちます。糖尿病予防の上で、健診を受けることが第一歩です。

### 健診後の「保健指導」でライフスタイルの見直しを

特定健診を受けられた結果、生活習慣病になる可能性が高く、生活習慣の見直しにより生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、保健師、管理栄養士などの専門スタッフから生活習慣を見



直すサポート「保健指導」が受けられます。この「保健指導」は真庭市でも行われていますが、この仕組み（積極的支援＋動機付け支援）を利用してきている方は、対象の15・3%にとどまっています。「保健指導」は糖尿病・生活

### 大切なのは 健診の受診と治療の継続

習慣病予防に向けての絶好の機会です。ご自身のライフスタイルに基づいた見直しを専門スタッフとともに考えてみましょう。

糖尿病の治療は、ここ10年大変進歩しました。しかし、「未病を治す」ことに勝るものはありません。定期的に健康診断を受けて、糖尿病の予備軍であるかどうか、生活習慣を変えたことでより良い方向に向かいつつあるかを知ることがとても大切なことです。

前述の「国民健康・栄養調査」によると、糖尿病を治療中の方は75%程度にとどまっており、さらに年間8%程度の方が治療を中断されてしまっています。

しかしながら糖尿病の合併症を予防する最良の方法は、治療の継続です。糖尿病の合併症を予防し、重症化させないことが「健康寿命」の延伸にもつながります。

最後に、もう一度「糖尿病1000万人 受けよう健診 続けよう治療」