



国保中央病院だより 182

国保中央病院 ☎ 32-8800

「世界初の週1回注射の持効型
インスリン」採用

薬剤部長
菊内 章夫

当院では、令和8年2月から、週1回タイプの持効型インスリンを採用しています。これまで毎日注射していた基礎インスリン（持効型）から切り替えて使用することもできます。

インスリンとインスリン注射について

インスリンは、膵臓すいぞうの中にあるβ細胞（インスリンを作る細胞）で作られるホルモンです。糖分を含む食べ物、消化酵素などの働きによってブドウ糖に分解され、小腸から血液中に吸収されます。食事によって血液中のブドウ糖が増えると、膵臓からインスリンが分泌され、その働きによってブドウ糖は筋肉などに取り込まれ、エネルギーとして使われます。このように、インスリンには血糖値を調整する大切な働きがあります。膵臓からのインスリン分泌には、1日を通してほぼ一定量が分泌される「基礎分泌」と、食事など

で血糖値が上がったときに分泌される「追加分泌」があります。

糖尿病の人は、膵臓からインスリンが十分に分泌されなくなったり、筋肉や肝臓でインスリンがうまく働きにくくなったりします。血糖値が高い状態が続く場合には、インスリンを外から補う「インスリン注射」という治療を行います。

週1回持効型インスリンの

特徴・注意点

インスリン製剤（注射に使うインスリンの薬）には、注射後の効果が続く時間の違いによって、超速効型、速効型、混合型、中間型、持効型の5種類があります。どの種類を使用するかは、患者さんの状態に合わせて医師が判断します。令和7年には、世界で初めてとなる週1回の注射でよい持効型インスリンが発売されました。これまで基礎インスリン（持効型）は毎日1回の注射が必要でしたが、この製剤では週1回の注射で同等の効果が期待できます。

一方で、低血糖は注射後2〜4日目に起こりやすい傾向があるため、その利用には注意が必要です。基礎インスリン（持効型）について体質や生活状況に合わない場合もありますので、治療については主治医とご相談ください。

Cooking

第3次健康たわらもと21
第3次田原本町食育推進計画



おいしく減塩健康づくり

作り方

- 1 トマトはへたを取り除き、6等分のくし形に切り、横半分に切る。玉ねぎは縦に薄切りにし、水にさらして軽くもみ、水気を絞る。
- 2 ボウルに **A** を入れて混ぜ、**1** を加えて和え、冷蔵庫で10～15分おいて味をなじませる。
- 3 **2** に千切りにした大葉を加えて混ぜ、器に盛り付ける。

和食に欠かせない調味料のひとつであるしょうゆには、いくつかの種類があり、地域や料理の種類によって使い分けられています。全国的に濃口しょうゆが最も多く使われていますが、関西では素材の持ち味を生かすために、色や香りを抑えた淡口しょうゆもよく使われています。

-食育クイズ-

塩分が最も多いのはどのしょうゆでしょう。
(答えは24ページ)

- ①濃口しょうゆ ②淡口しょうゆ ③たまりしょうゆ



トマトの和え物

1人分エネルギー:37kcal, 塩分:0.2g

材料 (2人分)

- ▶ トマト…1個 ▶ 玉ねぎ…1/4個 ▶ 大葉…2枚

A

- ▶ 砂糖…小さじ1 ▶ しょうゆ…小さじ1/2
▶ 酢…大さじ1・1/2 ▶ こしょう…少々

※一般的にレシピの「しょうゆ」は「濃口しょうゆ」を表しています。

イベント情報

子どもおはなし会 ▶場所 おはなしのへや(申込不要)
図書館の職員とボランティアによる楽しいお話がいっぱいです。

| 日程 | 時間 | 対象 |
|----------|--------------|------|
| 6月6日(土) | 午後2時～2時30分 | 4歳以上 |
| 6月13日(土) | 午後2時～2時20分 | 3～4歳 |
| 6月20日(土) | 午後2時～2時30分 | 5歳以上 |
| 7月4日(土) | 午前10時30分～11時 | 4歳以上 |

6月

○は休み

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|----|----|----|----|----|
| | ① | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | ⑧ | 9 | 10 | 11 | ⑫ | 13 |
| 14 | ⑮ | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | ⑳ | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | ㉑ | 30 | | | | |

開館時間 午前9時30分～午後5時
(土曜日のみ午後7時まで)

わいわいタイム

毎週水曜日：午前9時30分～午後5時
毎週日曜日：午後1時～5時

わいわいタイム はぴすまコラボデー

毎月1回、子育てひろば「はぴすまひろば」から、
保育士さんがやってきます。

赤ちゃんと一緒に、絵本の読み聞かせや手遊び
を楽しみましょう！

日時 6月17日(水)

午前9時30分～11時

場所 絵本コーナー (申込不要)

ミニ古本市コーナーができました

図書館で役目を終えた本を無償で提供していま
す。掘り出し物が見つかるかも！ご自由にお持ち
帰りください。

日時 青垣生涯学習センターの開館時間

場所 図書館北側の通路

※古い本が多いため、図書の状態にご理解の上、
ご利用ください。

※ご自宅の本は持ち込まないでください。

マイナンバーカード受付時間の
延長と休日開庁

住民保健課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087

マイナンバーカードの交付・申請・電子証明書更新
手続き、マイナ保険証や公金受取口座の登録のため、
受付時間の延長と休日開庁を行います。

- 上記以外の業務は行っていません。
- 申請数が増加しており窓口が大変混み合いますので、
お時間に余裕をもってご来庁ください。
- 延長・休日開庁時は役場西側通用口からの出入りにな
ります。

受付時間の延長 午後7時まで

6月10日(水)・24日(水)・7月8日(水)

休日開庁 午前10時～午後4時

6月14日(日)・7月12日(日)

※受け取り方法など詳しくは、交付通知書(ハガキ)・町ホーム
ページをご覧ください。

マイナンバーカードの健康保険証利用について

マイナンバーカードを健康保険証として登録・利用
するには、電子証明書が有効になっている必要があります。
有効期限は発行日から5回目の誕生日までで、
有効期限切れの場合は、更新の手続きが必要です。

6月の納付(普通徴収分)

税務課収納・債権整理係 ☎ 34-2111

納期限 **6月30日(火)**

種類

- 町県民税(第1期分、全期前納分)

町税などの納付には

安全・確実・便利な口座振替をぜひご利用ください

▶ 口座振替…申込手続きは簡単で手数料無料。一度申
込むと、毎年継続して口座振替できます。(納期限
の1ヵ月前までに申込)

▶ 口座振替を利用されない場合…指定金融機関・全国
のQRコード対応金融機関・町役場公金収納機・納
付書に印刷されたQRコードやバーコードを利用し
て納付してください。

詳細は町ホームページや「地方税お支払サイ
ト」、納税通知書に同封されているチラシを
ご確認ください。



地方税お支払
サイト