

59歳、心筋梗塞で倒れる [Aさんの場合]

- ・自分の体はなんともない。忙しくて毎年受診できない。
- ・数値が「要注意」「やや高め」なら、受診は数年おきでいいだろう。
- ・健診結果をどう活用していいかわからない。



生活習慣病は予防できる

生活習慣病とは「健康的ではない生活習慣」が関係している病気の総称で、重い疾患の要因となるものです。日本人の三大死因であるがん・脳血管疾患・心疾患、さらに脳血管疾患や心疾患の危険因子となる動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などはいずれも生活習慣病であるとされています。

生活習慣が関係しているため、生活習慣を改善することで発病を防ぐことができる病気でもあります。また、発病した後の経過も、生活習慣によって大きく左右されることが少なくありません。

健康相談会を活用しましょう

健診を受けた後に、健康相談会（年間13回）を実施しています。健診結果をもとに個別相談ができるほか、保健師や管理栄養士が健診結果の見方や体の状態、生活習慣の改善について説明します。

【健康相談会日程】

- 10月11日(火)
 - 11月 6日(日)・14日(月)・29日(火)
 - 12月16日(金)・20日(火)
 - 1月20日(金)・31日(火)、3月5日(日)・9日(木)
- ※各日9時30分～16時の間で20～30分程度
※申し込みが必要です。

塩分と健康を考える（健康相談会の内容の一例）

塩分を取りすぎる状態が続くと、高血圧から動脈硬化に進行し、脳血管疾患や腎不全、心臓病などのリスクが高まります。単に塩分制限だけに取組むと、食事がおいしく感じたり、食べる量を減らしてしまうと考えられます。食事の全量が減ると低栄養になる危険性もあります。そこで、塩分を体外に出す働きのある野菜を食べる量を増やし、バランスのよい食事を心がけることで無理なく塩分対策ができます。

塩分の適量

男性：1日7.5g
女性：1日6.5g
※塩6gは小さじ1杯

高齢者トランポリン教室 参加者募集

●とき

- ①10月5日(水)～令和5年2月1日(水) 13時30分～15時
- ②10月6日(木)～令和5年1月26日(木) 10時～11時30分

※上記期間中に、おおむね4回で実施予定

※①は期間中の水曜日、②は期間中の木曜日が実施予定日です。会場の都合により日程が変わる場合があります。詳しい日程表を初回に配布します。

※①②のどちらかを選んで申し込みください。

●ところ 市保健センター 多目的室

※行事などの都合により会場を変更する場合があります。

●内容 安全なケア・トランポリンを使った運動教室を実施します。

●対象 市内在住のおおむね65歳以上の人で、原則毎回参加できる人。なお、公民館などで実施しているトランポリン教室に参加している人は対象となりません。

●定員 各回18人

※定員を超えた場合は初めて参加する人を優先。それ以外の人は市保健センターで抽選を実施し、結果を郵送します。

●参加費 無料

●申し込み方法 来所または電話で申し込み

●申込期間 9月1日(木)～16日(金)

●その他 動きやすい服装で参加し、飲み物・タオルは持参してください。なお、本教室は介護予防ポイント事業の対象とはなりません。



特定健康診査と特定保健指導を受けましょう

特定健康診査や特定保健指導を受けて生活を改善することで、生活習慣病の進行や、がん・脳血管疾患・心疾患などを防ぐことができます。あなた自身の健康と大切な家族の安心のため、定期的に受診しましょう。

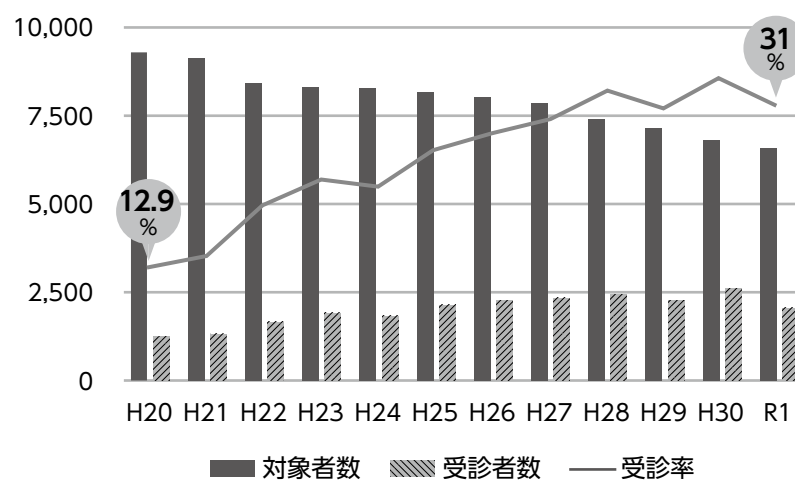
特定健診とは

40歳～74歳の公的医療保険（田川市国民健康保険）加入者全員を対象とした保険制度です。

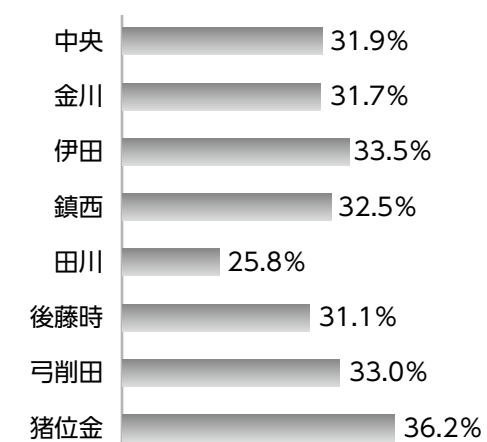
主にメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目してリスクの有無を検査しており、リスクがある人が保健指導を活用して生活習慣を改善することで、健康増進に繋げることを目的としています。

下のグラフに示すように、本市の受診率は、特定健診

●特定健診受診状況（田川市国民健康保険加入者）



●校区別受診率（H27～R1平均）



特定保健指導とは

メタボリックシンドロームの予防・解消のために、特定保健指導を実施して継続的に支援します。また、健診結果を参考に生活習慣に関してアドバイスします。



腹囲またはBMIで肥満と判定された人で、血糖や血圧、脂質に異常がある人や喫煙歴がある人などが保健指導の対象となります。

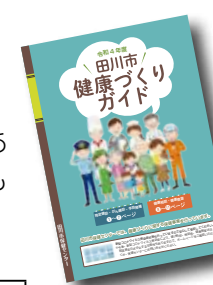
注目情報 これからの集団健診日程

【とき】8時30分～11時【ところ】市保健センター

特定健診には、集団健診と個別健診（医療機関で受ける健診）があります。市保健センターが実施する集団検診では、がん検診（※）も一緒に受けることができます。受診は有料で、申し込みが必要です。感染防止・混雑防止のため、受付時間を指定して案内しています。

10月	23日(日)		12月	12日(月)	
	2日(水)			18日(日)	
	5日(土)	★・◎	1月	23日(月)	★・◎
11月	12日(土)			29日(日)	◎
	15日(火)		2月	2日(木)	
	30日(水)	★・◎			

※別々に受ける場合に比べて割安になる「胃・肺・大腸がんセット検診」「子宮・乳がんセット検診」を実施しています。



詳しくは広報紙6月号折込み「健康づくりガイド」をご覧ください。



- ★…女性が対象のレディースデーで、医師・技師などは原則女性スタッフが対応します。無料で託児（生後3か月～小学生）を実施しています。
- ◎…乳腺エコー検査ができる健診日です。対象は20～49歳の女性です。