



好きな食べ物を何でも食べたい  
 毎年の健康診断が必ず  
 受け、特に体を動かす  
 事に毎日続けています。  
 島田清

ともに支え合い  
 笑顔あふれる  
 健康都市ふくつ  
 —健康ふくつ21計画を改訂—



# 健康に生きるための4つの施策

健康であり続けることは簡単そうですが、健康に生きるにはちょっとした努力が必要です。市は、市民の皆さんが健やかな生活を送ることができるよう今年3月に健康ふくつ21計画を改訂しました。

## 健康の秘訣は 食事、運動、特定健診

毎年、がん検診を受診している島田清さん。以前、大腸がん検診で精密検査が必要と診断され病院で検査を受けたところ、悪性ではありませんでした。その後も検診を受け続け、来年90歳を迎える今も元気そのもの。そんな島田さんの健康の秘訣は「食事と運動、毎年欠かさず特定健診を受けること」でした。

## 高齢化や生活習慣が変化し 医療費が高騰

市は、日常生活が制限されることなく生活できる「健康寿命の延伸」を目指し、「健康ふくつ21計画」で方針や施策、目標を掲げています。

高齢化や生活習慣の変化によって疾病全体に占める生活習慣病の割合が増加しています。生活習慣病にかかる医療費が増えていくと、財政を圧迫し、社会の負担となってしまいます。市民の皆さんが健康に過ごせるように、市はこの計画を改訂しました。

## 健康寿命の延伸を目指し 4つの施策に取り組み

平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に支障がある不健康な期間と言えます。統計によると、市はこの期間が男女とも県や国の平均よりも長くなっています。今後は市は、この期間を短縮するために次の4つの施策に取り組み、健康寿命の延伸を目指します。

### ①生活習慣病の早期発見、発症予防、重症化予防

高血圧や糖尿病などの生活習慣病は自覚症状がないまま重症化することがほとんどです。気付いたときには、脳出血や脳梗塞を発症し、介護が必要になる人が多くなっています。

健康寿命を延ばすために、まずは健診を受ける人を増やさなければなりません。自分の体の状態を知り、それぞれの状態に応じて生活習慣の改善に取り組めるよう保健指導などを通して支援します。

### ②健康維持、増進のための生活習慣の改善

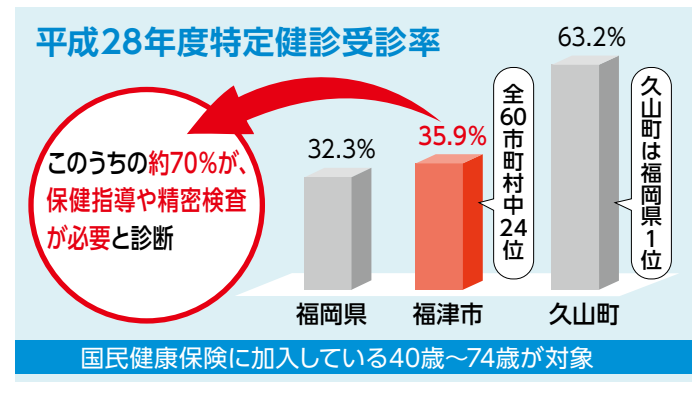
食生活や運動、歯、口腔の健康および休養など、日頃の生活習慣が良くも悪くも体を作っています。健康づくりに取り組む環境を充実し、生活習慣を見直す機会をつくり、改善を支援します。

### ③ライフステージに応じた健康づくり

生涯を通じ、健やかに生活するためには、子どもの頃から「朝食を毎日食べる」「歯と口腔を健康に保つ」など、その時期に応じた健康づくりが必要です。特に、妊娠期の女性の喫煙率を下げるために、母子手帳交付時や妊婦健診後の保健指導を充実させます。また、生活習慣病の予防と、高齢者が社会生活を営むための身体機能を維持することに重点的に取り組みます。

### ④市民の健康を支える環境整備の推進

健康づくり活動、ボランティア活動などへの参加者が増えていくことは、市民が生きがいを持って生活を送ることにつながります。楽しみながら健康づくりができる環境を市や地域、関係団体が連携して整備します。





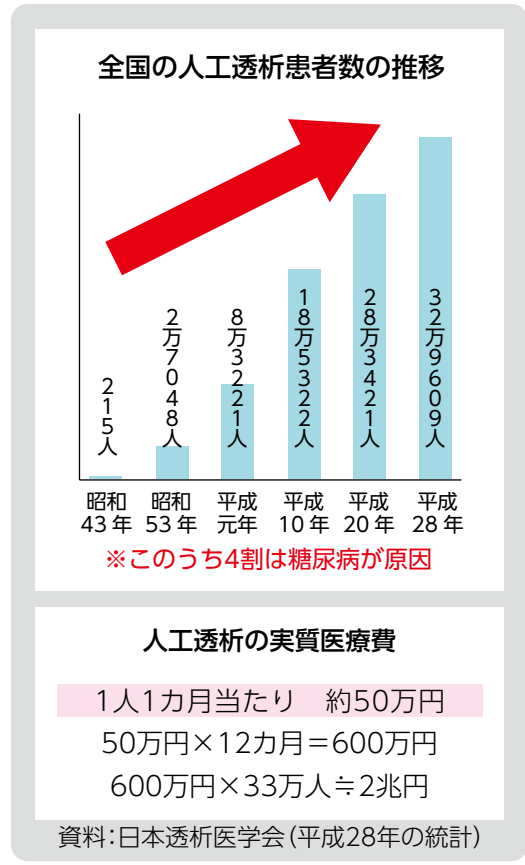


## インタビュー2 糖尿病 が原因で透析患者に

宗像水光会総合病院の人工透析患者会「腎友会」の会長を務める塚本隆司さん75歳。糖尿病が原因で人工透析を受けなくてはならない体になってしまいました。糖尿病を患ったきっかけとそれからの苦悩を打ち明けてくれました。

## インタビュー1 胃がん を患い腫瘍を摘出

市地域婦人会で11年間副会長を務める竜口タカ子さん78歳。婦人部のコーラスや、茶道の先生など趣味を楽しんでいます。7年前に胃がんが見つかりましたが、毎年検診を受けていたことが早期発見、早期治療につながっていました。



**尿が出なくなり 最悪の場合死に至る**

現在、全国の人工透析患者は約33万人で、毎年およそ1万人ずつ患者が増え続けています。その患者の多くが糖尿病の合併症による腎不全などが原因です。人間には左右に1個ずつ腎臓があります。1個が機能すれば、老廃物を体外に尿として排出できますが、2個とも駄目になると全く尿が出なくなり、人工透析を受けなければならなくなります。3、4日尿が出ないと老廃物を排出できず、足や顔が激しくむくみ、最悪の場合死んでしまいます。そこで、人工透析を行い、体内の老廃物や水分を

**暴飲暴食が負担となり 人工透析を受け始める**

抜くのです。

私も平成20年に人工透析を受けることになりました。会社で行っていた年1回の健診で、その10年ほど前から「尿に糖が出ています。病院で再検査を受けてください」と言われていました。でも、自覚症状が全く無かったため、5年、7年と放置していました。

転勤で福岡に来てから、仕事の接待や東京本社から上司などが入れ代わり立ち代わり来るものですから、毎晩のように夜の街に繰り出していました。そして

**糖尿病を予防するために 食生活を見直しましょう**

人工透析を受け始めると、一生続けなければなりません。私のようにならないためには、暴飲暴食、偏った食事の避け、バランスの良い食事を取ることが大切だと思います。また、健診も必ず受けるようにしてください。健診に行けば、検査だけでなく、保健指導も受けることができます。健診に行き、健康な体を維持しましょう。

**市の検診で胃がん発見 自覚症状はなかった**

7年前の市の検診を受けたとき、精密検査が必要という通知が来ました。体調不良などは全くなかったのですが、半信半疑でしたが、病院で精密検査を受けたところ、胃がんと診断されました。すぐに治療した方がいいということで、手術を受け、腫瘍を摘出しました。早期に発見できたことで、内視鏡による簡単な手術で済み、体への負担も小さかったことから、3日ほどで退院できました。家族にはとても心配をかけてしまいました。私

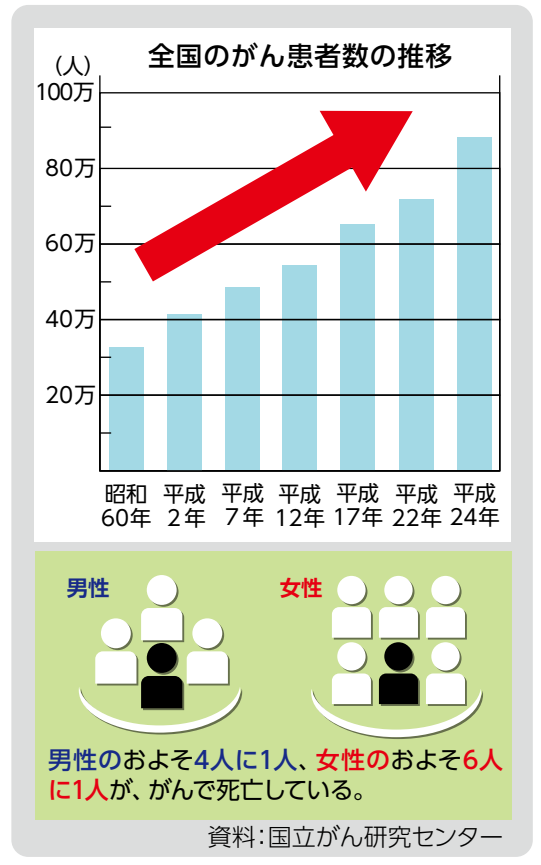
**がんの早期発見のためには 検診と規則正しい生活**

夫は5年前、がんで亡くなりました。喫煙と、飲酒に加え、血圧が高く、頻りに病院に通っていました。食事には気を付けていましたが、そのような生活習慣が悪かったのか、がんによって命を奪われてしまいました。

定期的に検診を受け、私のようにがんを早期発見できれば、重症化を防ぐことができます。また、食と運動、休養のバランスをしっかりと取り、規則正しい生活を送ることで健康な体を維持することが、がんを早期発見するために大切だと思います。

**退職後も欠かさず 検診を受診していた**

私は60歳まで管理栄養士として小学校などに勤務していました。当時も、毎年職場の検診を受けていましたが、退職後も欠かさず市の検診を受けています。退職後、健康維持のためにおよそ10年間、1時間ほどのウォーキングを続け、食事にも気を遣っていました。それにもかかわらず、胃がんだと診断されたのは突然のことでした。







▲毎日たくさんの人が利用する健康増進室

健康のために運動を始めようとしても、すぐに始められなかったり、続けられなくて悩んでいる人が多いのではないのでしょうか。生活習慣病を予防するために、どのような運動をすれば良いのか健康運動指導士の田中英幸さんに話を聞きました。

**ニコニコペース運動が効果的**

適度な運動は体調を整え、体力を維持、向上させます。大切なことは目的に沿った運動を行うことです。例えば、お腹の脂肪を減らしたいのに腹筋運動をしても効果はありません。生活習慣病の予防、改善にはニコニコペース運動（有酸素性運動）

健康増進室には各種運動機器を設置し、利用者それぞれに合った運動ができるよう健康運動指導士がいます。希望者には5分ほどの自転車こぎで体力年齢を測定し、運動効果の確認ができるシステムもあります。

**健康増進室でできること**

健康づくりのためには、ニコニコペース運動を毎日行い、週合計140分以上運動するのが理想的です。運動強度は軽く息が弾むくらいで、ややきつと感じる強度がお勧めです。適した運動強度でなければ、どんなに運動しても効果は期待できません。また、3分の運動を10回と30分の運動を1回はどちらも効果は同じなので、気負わずに始めてみましょう。

**50分程度の運動が効果的**

健康的です。ニコニコペース運動とは、ウォーキングやジョギングなどを適切な強度で10分以上続けられる運動です。世界高血圧連盟や、厚生労働省、糖尿病学会などから、その有効性と安全性が認められています。



<b>1日に摂りたい野菜摂取量350g</b>	
<b>緑黄色野菜 120g</b>	トマト、にんじん、ピーマン、カボチャなど
<b>淡色野菜 230g</b>	レタス、キャベツ、たまねぎなど

※目安です

野菜をしっかり食べましょう



▲管理栄養士の福本さん

**栄養をバランスよく取る**

健康を保ち、生活習慣病を予防するには、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養素を十分に取ることが大切です。毎日の食事は、主食と主菜、副菜、汁物などをそろえ、調理に使用する食品の数を多くすることで栄養をバランスよく取るようにしましょう。

皆さんは普段から正しい食生活ができていますか。生活習慣病を引き起こす一番の原因は食生活の乱れと言われています。どのような食生活を心掛ければ生活習慣病を予防できるのか、管理栄養士の福本富美江さんに話を聞きました。

**食と運動**

～生活習慣病を予防するために～

food and exercise

私たちの体を作っているのは、食生活や運動など、日頃当たり前に行っている生活習慣の一つ一つです。生活習慣の悪化が原因で生活習慣病は引き起こされます。では生活習慣病を予防するために、どのように取り組めば良いのか、食と運動の専門家に話を聞きました。

ウォーキングの利点は、道具を用意せず、すぐにできることです。また、毎日の通勤や散歩で、最初の5分だけ息が軽く弾むくらいの速歩きを意識的に実施すれば体力の向上が期待できます。姿勢も大切で、右の写真の通り、体の各部位の動きを意識しましょう。効果的なウォーキング方法をもっと詳しく知りたい場合は、毎月「いきいきウォーク」を開催していますので、ぜひ参加してください。

**ウォーキングがお勧め**

**ウォーキングフォームのポイント**



▲健康運動指導士の田中さん

**ニコッ糖チャレンジ実施中**

市健康増進室では、血糖値の改善を支援する「ニコッ糖チャレンジ」を実施しています。まず、運動強度を管理する装置を参加者に貸し出し、改善点などをアドバイス。2週間に1回、健康増進室に来て経過を確認します。これを繰り返すことで血糖値を改善します。血糖値を下げたいという人は、ぜひお問い合わせください。

問い合わせ 健康増進室（ふくとぴあ）34・3345

**腹八分目を守る**

食べ過ぎは肥満の原因になり、肥満は糖尿病や心臓病などの誘因となりやすいので、腹八分目を心がけましょう。

**1日3食を規則正しく**

朝食の欠食は必要な栄養素が不足するだけでなく、肥満の原因になります。1日3食、規則正しく食べましょう。

**よく噛んでゆっくり食べる**

食べるのが早いと満腹感が得にくくなり、十分なカロリー摂取をしても、満腹感が得られないまま余計に食べ続けてしまいます。ゆっくり食べると、満腹感を得やすくなるので、食欲をコントロールし、食べ過ぎを抑えられます。

**塩分や脂質は程よく取る**

1日の塩分摂取量は、男性8g、女性7gが望ましく、塩分を取りすぎると高血圧症を引き起こし、脳出血や心臓病、胃がんなどの原因となります。



▲たくさんの食材をバランスよく食べましょう

**自分に合った食生活を**

同じ年齢、体格の人が、同じ食生活を同じ量食べたとしても体の状態はそれぞれ違います。その人に合った食生活はその人の状態を見なければわからないものです。特定健診では、血液検査の数値を見て、どのような食生活をするべきか食事指導をしています。今の食生活が自分の体に合っているかどうか、特定健診で確かめましょう。

また、食の欧米化によって、脂質の多い食べ物が増えていきます。脂質を取りすぎると血液の流れが悪くなり、動脈硬化などの原因となってしまう。



## 特定健診、がん検診、節目健診を受けるには

特定健診は加入している健康保険によって受診場所や申し込み先が異なりますのでご注意ください。がん検診は年齢によって受診できる項目が異なりますが、市民なら誰でも受診できます。

### 国民健康保険以外の健康保険に加入している人

会社など、加入している健康保険が実施しますので、詳しくは健康保険の担当者にお尋ねください。

### 後期高齢者医療保険に加入している人

県後期高齢者広域連合が、後期高齢者健康診査を実施しています。詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ 県後期高齢者広域連合 ☎092・651・3111

### 国民健康保険に加入している人

対象者 平成31年3月31日現在で30歳~74歳の人

予約 受診には予約が必要です。日程を決めて予約の電話をしてください。問診表などの書類を郵送でお届けするため、3週間前までに申し込みください。

日程 詳しい日程は下の表のとおりです。なお、レディースデーは問診などを原則として女性スタッフが担当し、女性が受診しやすい環境にしています。男性は受診できません。宗像医師会病院健診センターや指定の医療機関でも受けられる検査があります。詳しくはお問い合わせください。

健診日	特定健診 がん検診	骨粗しょう症健診 胃がんリスク検査	託児	健診会場
9月	7日(金)	●		ふくとぴあ
	12日(水)	●		ふくとぴあ
	18日(火)	●	●	ふくとぴあ
	30日(日)	●	●	ふくとぴあ
10月	6日(土)	●		ふくとぴあ
	11日(木)	●		ふくとぴあ
	15日(月)	●		ふくとぴあ
	18日(木)	●		津屋崎行政センター
	21日(日)	●		神興東小学校
11月	7日(水)	●		ふくとぴあ
	8日(木)	●		宮司コミュニティセンター
	13日(火)	●	●	ふくとぴあ
	17日(土)	●	●	ふくとぴあ
	12月	3日(月)	●	
7日(金)		●	●	ふくとぴあ
16日(日)		●		ふくとぴあ

※ レディースデー

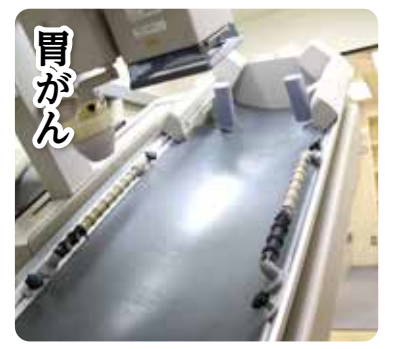
問い合わせ いきいき健康課健康づくり係(ふくとぴあ) ☎34・3351



血液を採取し、前立腺特異抗原値の測定をします。男性のみ受診できます。 **¥200**



事前に、棒がついた容器を渡します。2日取り、検査。棒がつかない容器を渡す方は生理中を避けてください。必ず検診当日にお持ちください。 **¥700**



バリウム(造影剤)と胃を膨らませる発泡剤を飲み、胃部のレントゲン検査をします。 **¥500**



透明のプラスチック板で乳房を挟んで圧迫し、レントゲン撮影をします。 **¥500**



子宮頸部の粘膜を綿棒でこすり取り細かく検査。生理中はできません。 **¥400**



胸部レントゲン検査と、必要な人は痰にがん細胞が混ざっていないか検査します。 **¥500**

**検査項目と検査内容**

市の集団検診では、このような検査をしています。この他にも、肝炎検査、結核検診が無料で受けられます。

どの健診も受診できる年齢が決まっていますので、詳しくは市健康カレンダーをご覧ください。 **自己負担金**

**特定健診**

身体計測、血液検査、血圧測定、尿検査、医師による診察などを行います。 **¥500**

# さあ!! 健診に行こう

自分の体の状態を知ることは、健康を保つ第一歩です。体に異変を感じる前に受診しましょう。市では、特定健診のほか、がん検診、節目健診を実施しています。ここではその一部をご紹介します。さあ、健診に行きましょう。



**日本人女性の11人に1人が乳がんを患っている**

乳がんは女性が一生のうちで1番かかりやすいがんです。日本では、年間1万4千人以上の女性が乳がんで亡くなっており、40代から50代女性のがん死亡原因の中でトップです。自己触診だけでは見つけられないことがあるので、乳がん検診を受診し

**がんは早期発見が大切**

がんは、早期の発見であればあるほど体への負担は小さく、再発の危険も小さくなります。早期発見でき、すぐに適切な治療をすれば9割は治ると言われ

**生活習慣を見直しメタボ予防**

生活習慣病は日本人の死亡原因の約6割を占めます。自覚症状がないまま重症化するのを防ぐため、メタボリックシンドロームに着目し、定期的に体の状態を検査するのが特定健診です。特定健診の結果から、生活習慣病を発症する危険性が高い人などを対象に、保健師や管理栄養士が生活習慣を見直すためのアドバイスをします。

ましよう。市民なら健康保険を問わず受診できますので、早期発見のためにマンモグラフィーによる検査を定期的に受けましょう。

健診は健康を保つための第一歩です。今、健診を受けることで、この先の人生を変えることができます。健康に生きていくためにも、さあ、健診に行きましょう。

節目健診は年齢の節目ごとに受診できる健診で、3つの検査があります。歯科検診は40歳から10歳刻みで70歳まで、福津・宗像市内の医療機関で受診できます。また、胃がんリスク検査は40歳の時だけ受診でき、血液検査によってピロリ菌に感染していないかなどを調べます。最後に、骨粗しょう症健診は女性限定の骨密度検査で、40歳から5歳刻みで70歳まで受診できます。

**年齢の節目ごとに受診できる節目健診**

節目健診は年齢の節目ごとに受診できる健診で、3つの検査があります。歯科検診は40歳から10歳刻みで70歳まで、福津・宗像市内の医療機関で受診できます。また、胃がんリスク検査は40歳の時だけ受診でき、血液検査によってピロリ菌に感染していないかなどを調べます。最後に、骨粗しょう症健診は女性限定の骨密度検査で、40歳から5歳刻みで70歳まで受診できます。