

### 90kgあった体重が74kgへ 血糖値は正常に

20歳代と比較して体重が40kgアップし、なんと90kgに。糖尿病にはなりたくないという気持ちから、最初の1年間で10kgの減量に成功、2年間で15kg減の74kgになり、現在も維持しています。血糖値も正常値に戻りました。がんばったのは、野菜をしっかり食べること、ジュースをやめてお茶や水に変えたこと、油物を減らしたこと、夜食をやめたことです。



川崎啓勝さん (津屋崎)

### LDLコレステロールの薬を 飲まなくて済んだことがとてもうれしい

食事量の見直しと、週3回の10kmのウォーキングを続け、1年間で7kgの減量に成功し、維持しています。治療をするか医師が検討していたLDLコレステロール値は食事の見直しと運動で下がり、薬で治療をしなくてもよい状態になりました。医師も「こんなに下がるとは思わなかった」とびっくりするほどでした。他にも、高かった血圧は正常になり、血糖値も正常値になりました。市の生活習慣病予防講座に通い食事の勉強をしたこと、毎日本体重の記録をつけたことがよかったです。



山本路子さん (花見が丘)

### 体重が20歳代70kg、30歳代100kg、 60歳代食事と運動で72kgに



大塚建彦さん (光陽台)

食べ過ぎと飲酒により、肥満度と血液検査の中性脂肪値がとても上昇していました。改善しないといけないと思い、ごはんの量を減らし、休肝日を週1回設けることを自分で決め、運動を組み合わせることで、1年間で9kgの減量に成功しました。その甲斐もあって、中性脂肪の数値は正常値に改善しました。目標を持って毎日本体重計にのり、その結果を記録することが継続の秘訣です。

### 一番うれしかったのは血圧が下がったこと 2年間で体重6kgの減量に成功

市内で豆腐屋を営んでいます。平成21年から市の指導を受け、約6kgの減量に成功し、維持しています。体重が減り、血圧、血糖値、尿酸値、コレステロール値など検査結果が改善しました。何も無理することはしていません。でも味付けしないで生野菜、温野菜を食べるようにしました。体重記録をして、目標をもっています。



早川竹虎さん (花見の里)

### 328mg/dlあった空腹時血糖が173mg/dlに低下



徳永清恵さん (勝浦)

不規則な仕事のため、朝昼晩食がきちんと食べられず、手軽なもので済ませたり、抜いたりしていました。体重は91kg。血糖値は下げたかったけれど、仕事に影響が出ると困るので体重は減らしたくないと思っていました。市の栄養相談を受け、内服治療を継続しながら、自家製のキャベツを朝食前に食べるように心掛けています。できる時には運動をして、体重は維持したまま空腹時血糖を173mg/dlまで下げることができました。

### 腎機能悪化を食い止める

腎不全のため通院しています。特定健診を受けると、保健師さんが家にやってきて、今までの腎機能検査のデータを見せられました。それを見たら一目瞭然と腎臓が悪くなっていることをはっきり自覚しました。自覚後は、通院と食事療法でしっかり自己管理をしています。そのおかげで奇跡的に腎機能は下がっていません。指導を受けていなかったら今頃どうなっていたか分かりません。本当によかったです。



篠崎恒さん (光陽台)

### 自分の体は自分で守る 病院の先生にお任せではいけない

平成20年に初めて特定健診を受けたところ、腎機能や尿検査に異常が見つかり、腎臓内科を受診した結果、腎不全と診断されました。「もっと早く健診を受けておけばよかった」と後悔しましたが、その後は検査結果を自分で把握し、通院しながら市の栄養士さんと食べ物や塩分の調整をしました。その結果、悪化して当然だった腎機能の数値は、奇跡的に現状を維持できています。今では、医師に自分の体の状態の質問をしています。自分の体は自分で守らないと。病院の先生にお任せではいけません。



Tさん (福岡南)

#### きっかけは特定健診 【保健師の声】



「ご紹介した皆さんには、希望の有無にかかわらず、特定健診結果の説明をさせていたいただき、健診結果の説明は、検査結果の数値が年々どう変化しているか、そのことについて意味があるのか、治療が必要な数値なのかなどを説明します。ご紹介した皆さんは、説明を聞いて健康だという感覚ではなく、健診結果の数値を受け止め、説明を受けて理解・判断し、危機感を持ち、健康を失う前に行動を起こされました。自分の生活をどう変えるのか、自分のためになるのか、自分自身で考えて行動されたことが、良い結果に結びついたので、きっかけは特定健診を受けたことでした。」

30歳から74歳までの国民健康保険加入者を対象に実施している特定健診  
あなたは受けていますか？「元氣だから受ける必要はない」なんて思っていないませんか？  
生活習慣病は、自覚症状が出てからでは取り返しのつかないこともあります。  
そうなる前に特定健診を受け、保健師から結果の説明を聞き、それがきっかけとなって  
『肥満の改善』『血糖値低下』など検査結果が改善した人たちの声を紹介します。

# 特定健診いつ受ける？今でしょ！！



## 特定健診(福津市国民健康保険加入者)・がん検診の日程

特定健診・がん検診実施日	骨密度測定 歯科検診	託児	会 場	特定健診・がん検診実施日	骨密度測定 歯科検診	託児	会 場	
6月	4日(火)		ふくとびあ	10月	8日(火)		ふくとびあ	
	5日(水)				16日(水)			
	10日(月) レディースデイ				20日(日)		神興東小学校	
	14日(金) 節目健診	○			21日(月)		ふくとびあ	
	15日(土)				29日(火) 節目健診	○		
	20日(木)				1日(金)			
	26日(水)				宮司公民館	8日(金)		
	30日(日)				ふくとびあ	12日(火)		文化会館
7月	3日(水)	託児あり	文化会館	11月	14日(木)		ふくとびあ	
	5日(金)				27日(水)			
	11日(木)				1日(日)			
	17日(水)				6日(金) レディースデイ			託児あり
8月	20日(火) レディースデイ	託児あり	ふくとびあ	12月	9日(月)		ふくとびあ	
9月	8日(日)				12日(木) 節目健診	○		託児あり
	20日(金)				17日(火)			
	25日(水) 節目健診	○						
	26日(木)							

上記のほか、宗像医師会病院健診センターでも受けることができます。詳しくは問い合わせください。

- ・6月14日(金)・9月25日(水)・10月29日(火)・12月12日(木)は、節目健診の日です。
- ・平成26年3月31日までに40、45、50、55、60、65、70歳になる人は、節目健診の日に、がん検診、特定健診(福津市国保に加入者のみ)などの他に年齢・性別に応じて、骨粗しょう症健診、成人歯科健診の項目を追加できます(要予約)。
- ・若い人の歯の喪失が進んでいます。対象年齢の人は、歯科検診も受けましょう。検査は市内の医療機関の歯科医が担当します。
- ・福津市国民健康保険の特定健診は、個別指定医療機関でも受診することができます。詳しくは問い合わせください。

## 申込・問い合わせ

市いきいき健康課健康づくり係(ふくとびあ)  
☎34・3351 FAX34・3335

## 平成23年度福津市がん検診でのがん発見人数

	精密検査結果		うち自覚症状なし
	がん(疑い含む)	人数	
胃がん検診	がん(疑い含む)	13人	12人
	萎縮性胃炎*1	21人	15人
大腸がん検診	がん(疑い含む)	5人	4人
	腺種性ポリープ*2	54人	46人
肺がん検診	がん(疑い含む)	3人	2人
子宮がん検診	がん(疑い含む)	1人	1人
	高度異形成*3	1人	1人
乳がん検診	がん(疑い含む)	8人	4人
前立腺がん検診	がん(疑い含む)	10人	-
がん(疑い含む)合計		40人	23人

- ※1 萎縮性胃炎は、がんに進展する可能性が高いことが分かっています。
- ※2 大腸ポリープのうち、腺種性ポリープはがん化しやすいことが分かっています。
- ※3 高度異形成は、前がん病変です。

がん検診は30歳以上の人、  
特定健診は40歳から75歳未満の  
人が受けることができます

### 特定健診

受診できる場所は、加入している健康保険の種類によって異なります。福津市国民健康保険に加入している人は、左の日程表の会場で受診できます。会社の健康保険組合、共済組合、協会けんぽに加入中の人は、加入先に問い合わせください。また、福津市国民健康保険に加入している人は30歳から受診できます。

### がん検診

市内在住の30歳以上の人であれば、加入している健康保険に関係なく左の日程表の会場で受診できますが、会社でがん検診を実施している場合は、そちらが優先されます。詳しくは問い合わせください。

### 子宮頸がん検診

子宮頸がん検診のみ20歳以上から受けることができます。

がんは気づかないところでひそかに進行しています。がんは30年以上、日本人の死因の第1位であり続けています。特に50歳代後半では、死因の半数近くをがんが占めています。がんを防ぐには、何よりもがん検診が欠かせません。なぜなら、初期のがんは自覚症状がない場合が多いからです。がんを早期発見できれば、適切な治療を受けられます。大切な命を守るために、必ずがん検診を受けてください。

# 今、がん検診も必要です

