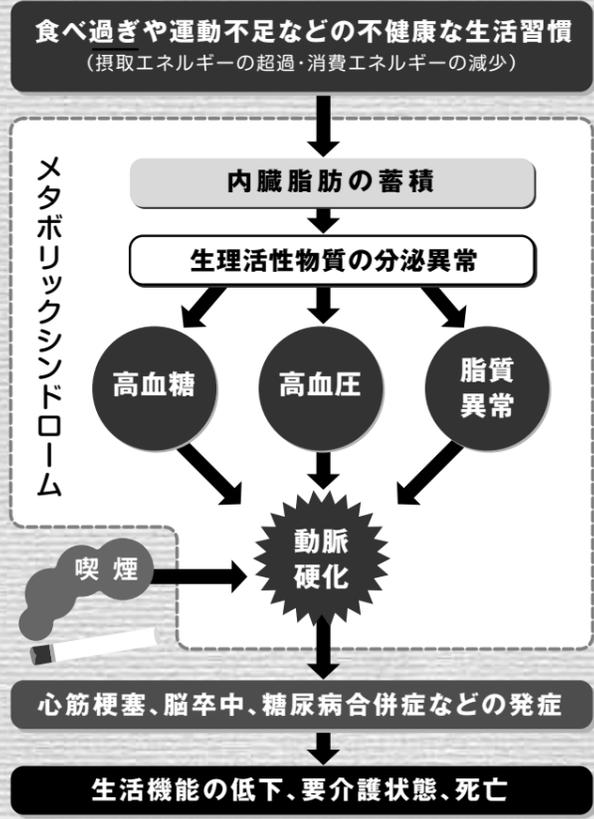


Check!

メタボになった結果、起こる病気図



特定健診の結果が届いたら

特定健診の結果、良好であることが最も望ましいのですが、残念ながらメタボリックシンドロームに該当した場合、通知が届きます。しかし、通知が届いたからといって、がっかりすることはありません。特定健診の目的は、メタボリックシンドロームの可能性がある人を見つけ出すことにあります。健診結果が良くなかった人は、自分の生活習慣を見つめ直す、二つの良い機会ととらえてほしいと思います。ここから先は皆さんしだいで改善していくこ

健康チェック

年に1度は

健康対策への入口、特定健診を受けましょう

健診制度が変わり、3年目を迎える特定健診・特定保健指導。指導の結果、成果があった人もいますが、まだまだ健診を受けていない人がいるのも現状です。なぜ特定健診や特定保健指導が必要なのでしょうか。



危険信号を出していませんか あなたの体

死亡原因の約六割を占めるという生活習慣病。その文字通り、私たち一人一人の毎日の生活習慣から、病気が起こります。ぼつこり出てきたお腹のことは年齢のせいにして、揚げ物に、甘い物に、毎日の晩酌はやめられないと思っている皆さん、運動さえしていれば、好きなものを好きなだけ食べてもいいと思っっている皆さん、本当に体の状態は良好とと言えるでしょうか。今は自覚症状がないだけで、病気になる要因は皆さんの体の中に既に存在しているかもしれません。

始まりは特定健診から 年に一度の健康チェックを

病気を引き起こす要因に気付くには、まず特定健診を受けなければ始まりません。内臓の周りに脂肪が蓄積すると、それが高血糖、脂質異常、高血圧という動脈硬化の要因が重なった状態(メタボリックシンドローム)

腹囲の測定

ウエスト周囲径



要注意! 男性85cm以上 女性90cm以上

大丈夫でも... 男性85cm未満 女性90cm未満

特定健診を受診するには どうしたらいいでしょう

特定健診は、皆さんが加入している健康保険が実施しますので、受診方法は、加入している健康保険の窓口へ問い合わせください。市国民健康保険に加入している皆さんへは、案内を発送しています。

特定健診は、誰のためでもありません。自分自身のために、年に一度必ず受診してください。

とができます。そのお手伝いをするのが「特定保健指導」です。

健康の専門家が行う 健診つげ支援と積極的支援

特定保健指導で行う内容には、「動機づけ支援」と「積極的支援」があり

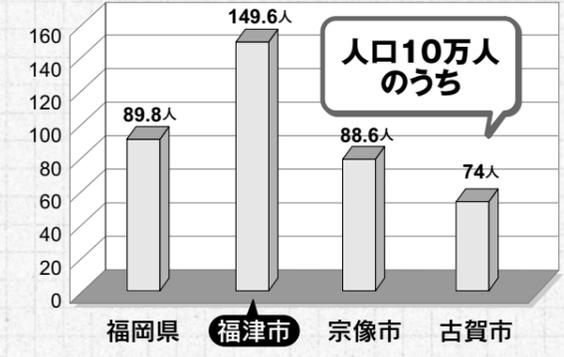
ます。動機づけ支援は、メタボリックシンドロームの危険性が始まった人を対象に行います。保健師が面談を行い、生活習慣の改善点を一緒に考えます。積極的支援は既にメタボリックシンドロームである人に対して行うものです。市では保健師の個別面談に加え、管理栄養士による生活習慣病予防講座を実施しています。自己流で健康管理をしている人も、今一度生活習慣を見直すために、通知が届いたら、保健指導を受けてください。



福津市は近隣と比べ 脳血管疾患による死亡が2倍くらい多い!

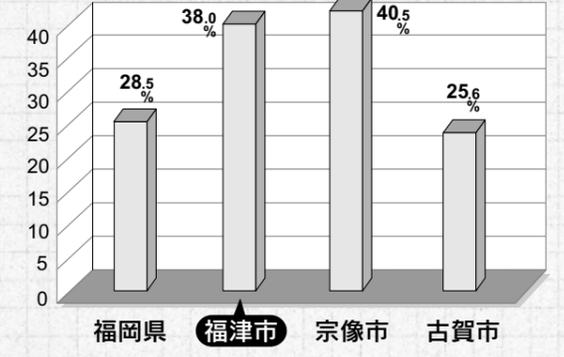
脳血管を傷めるのはとりわけ高血圧と高血糖であると言われています。平成20年度特定健診結果から、その要因を探ってみました。

福津市の近隣市の脳血管疾患による死亡人数 (平成18年度人口動態統計)

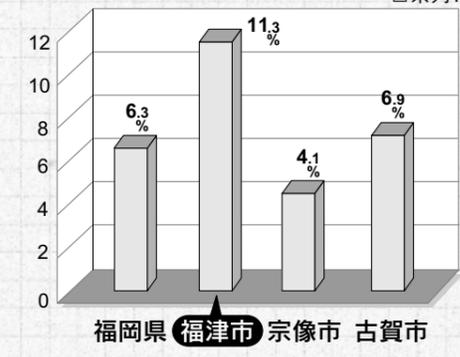


福津市民は県内で比べても脳血管疾患による死亡が多いのです。原因は高血圧と高血糖(糖尿病まで)は至っていないが血糖値が高めの人が多いからです。

健診受診者に占める糖尿病と糖尿病予備群の割合



健診受診者に占める最大血圧160以上または最小血圧100以上の人の割合



そう、福津市は県平均、近隣市と比べ脳血管疾患による危険性が高いCity.

残念ながら、高血圧なのか高血糖なのかは健診を受けなければ分かりません。将来病気になる前に特定健診と保健指導を受けましょう!!

考えよう！ 健康のこと

誰でも参加できる健康に関する相談会、講座を紹介します。

特定健診結果相談会

市が行う特定健診・特定保健指導は、市国民健康保険に加入する人が対象ですが、下記の日程は健康保険の種類を問わず、相談に応じています(一人30分程度)。希望する人は電話で予約をしてください。

| 特定健診結果相談会 | ※要予約 |
|-----------|-------------|
| 日程 | 時間 |
| 9月 1日(水) | 9:00~11:30 |
| 10月 8日(金) | 9:00~11:30 |
| 11月 2日(火) | 13:30~16:00 |
| 12月 2日(木) | 9:00~11:30 |
| 1月17日(月) | 13:30~16:00 |

場所 ふくとびあ
持ってくる物 健康診断結果票
申込・問い合わせ 市保健指導室(ふくとびあ) ☎34・3352

郷育カレッジ講座

動脈硬化、メタボリック症候群を予防
郷育の基本は健康から
10月19日(火)
10:00~11:30
メタボリックシンドロームの考え方を取り入れた特定健診・特定保健指導について、市保健師が予防のポイントを話します。
※郷育カレッジ講座を受講するには入学金500円(既に入学している人は不要)、年会費1,000円が必要です。

まちづくり出前講座編

- 動脈硬化、メタボリック症候群を予防(60分)
動脈硬化やメタボリックシンドロームを予防する生活習慣について話します。
- あなたの食事は大丈夫?(45分)
管理栄養士が「毎日の食事をどうとればよいか」食事バランスガイドを使って、話します。
※郷育カレッジ講座、まちづくり講座出前の申し込みについては、市郷育推進課(津屋崎庁舎)☎52・4969に問い合わせください。



▲生活習慣病予防講座

▶1日に取る野菜の目安



食の見直しと 運動で 数値も改善

今西 忠夫さん
(光陽台6区在住)

講座を受講して、食事の内容に気を付けるようになりました。お酒が好きなので、夜は太らないようにとおつまみだけにしていたのですが、講座を受講してからはごはんをしっかり食べるようになりました。また、必ず野菜も食べるようにしました。今では当時より6~7kg体重が減り、数値も良く、問題ない状態になりました。現在では生活の中心が健康パラダイスで行われている健康教室に参加することです。ここでいろいろな部位のストレッチをしています。これからも現状を維持して、長く続けていきたいと思えます。



しっかりかむこと

元満 直美さん

市では、特定健診の結果の見方・読み方、具体的な予防法をお伝えする特定健診翻訳講座も開催しています。また、市国民健康保険以外に加入している人も対象にした相談会や講座

(詳細はP9枠内をご覧ください)も実施していますので、ぜひ、活用してください。
問い合わせ 市保健指導室(ふくとびあ) ☎34・3352

保健指導が見直す食生活

健康を取り戻す苦勞より、病気を予防する体づくり

実際に特定保健指導では、どのようなことが行われているのでしょうか。食べるということは、健康な体づくりと深くかかっています。実際に過去に受講した皆さんの感想を交えながら、特定保健指導の内容についてお知らせします。

知って得する 生活習慣病予防講座

健診の結果、動機づけ支援や積極的支援と判定された人は、特定保健指導があります。指導に当たるのは、保健師や管理栄養士です。実際にどのような講座が開催されているのか、生活習慣病予防講座の第二回目を取材しました。

講座は、八人という少人数で行われていました。この日は二回目だったこともあり、前回の復習から始まりました。参加者も話を聞きながら、メモをとっています。「野菜はゆっくりにかんで、時間稼ぎをすること。インスリンが出るまでに時間がかかるから」「胃の中に先に何を入れたかで血糖値が変わる」「砂糖や塩の使い方など、ちよつと知っているだけで、日々の生活で実行できそうなことばかりが次々に説明されます。そして、自分がいつも食べているごはんの量を計ってみたり、お肉ならどのくらい食べていいのかなどを目で確認したりと、参加者は食生活を見つめ直していました。

食事に気を付けることで、体重は減らすことができるそうです。まずはそこからということ、次回は何をどれだけ食べたか、一日の食事記録をつけてくることを宿題に、この日の講座は終了しました。

市で行っている 特定保健指導の流れ

1回目 初回面談

約1時間の個別面談を実施し、今の体がどんな状態なのか保健師が健診結果を説明します。

2~4回目 継続的な支援

3回に分けて、食事についての基礎的なこと、食事量や食事バランス、アルコールやお菓子などをどのように取ったらいいかなどを学習します。

5回目 中間評価

講座が終わって1か月後に、電話・面談・訪問の方法で、実践状況を確認します。困っていることがあれば、一緒に考えます。参加者の都合に合わせて実施します。

6回目 評価

初回から6か月後に電話・面談・手紙で身体状況や生活習慣の変化について確認します。参加者の都合に合わせて実施します。

ADVICE

特定保健指導を担当する二人の管理栄養士が食生活についてアドバイスします。

昔は体を使って食べ物を得ていましたが、今はお金で食べ物が手に入ります。これらを

気の向くままに食べると病気になるります。たくさん食品があり選べる時代だからこそ、頭を使って食べることが必要です。幸い福津市は海も山もあり、時季のものに恵まれています。不規則な生活をする人ほど、そのままの味を楽しめる食材を選び、三食きちんと食べてください。

頭を使って食べる



福本 富美江さん

乳 幼児から高齢者まで、共通することが多いこと。乳幼児は体の機能の発達、成人は肥満予防すること、生活習慣病の改善、高齢者は脳の活性化による老化防止にもつながります。かむことには、それぞれの年代に応じた必要性があるのです。忙しい時代だからこそ、食べることに時間をかけ、精神的ゆとりへとつなげてほしいと思います。