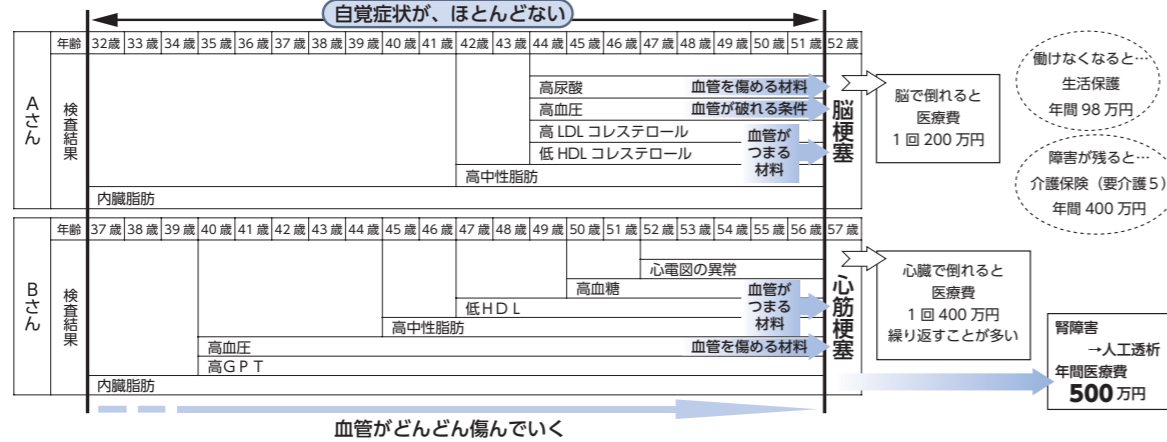


動脈硬化の病気はどのようにして起こるのだろう？

心臓や脳、腎臓などの血管の病気（心筋梗塞や脳梗塞、腎臓病）は、突然起こるように思われますが、長い時間をかけて血管が傷み続けて起こったものなのです。

(図5) 異常（自覚症状）が出た時は…すでに重症化している！



血管がどんどん傷んでいく
→動脈硬化を進める要因となる「高血圧」「高脂質」「高血糖」などを改善していくことが鍵になります。

自覚症状がない病気なら、どうしたらいいの？

高血圧も糖尿病も、心疾患も脳血管疾患も人工透析も、これらは予防ができる病気です。予防ができる病気（生活習慣病）を起こさないために、特定健診があります。

特定健診の結果から、血管を傷める要因になっているものがないかを確認し、改善していくことで予防ができるのです。

(図6) 例：健診で自分の身体のことを知って、生活を考えたCさん

健診結果	(基準値)	検査値が改善、危険リスクも減少		
		検査前	検査後	改善後
高血圧	(140/90未満)	146/92	100/64	99/63
高血糖 (HbA1c)	(6.5未満)	6.4	4.7	5.1
高中性脂肪	(150未満)	409	74	110
高尿酸	(7.0未満)	7.9	7.8	5.5
BMI 25以上は肥満	(25未満)	34.5	25.5	22.7
低HDL	(40以上)	38	35	35
リスク数		6個	3個	1個
年齢		40歳	41歳	42歳
とらえた		速歩を始める(毎日)	バランスのとれた食事についての学習をし、食事の量が多いことに気づき、適量にしてみた。	

特定健診が健康と命をつなぐ

生活習慣病を予防するための健診ですが、受診率は33%ほどです。国の医療費をみても分かるように、医療費は年々右肩上がりです。

医療費抑制のための取り組みは、どの保険者にとっても待ったなしの状況です。町国民健康保険全体の医療費が増え続けると、被保険者の皆さんが負担するお金（保険税）も上げていかなければなりません。

(図7) 平成25年度受診率 (%)

町全体	腹赤校区	六栄校区	清里校区	長洲校区
32.7	32.8	36.3	37.3	27.9

予防ができる生活習慣病で重症化した入院を減らすことで、医療費全体を抑えることが可能です。

特定健診を利用して みんなで生活習慣病を予防しながら、いきいき過ごしましょう。

平成26年度健康診査の申込書を3月中旬に発送します。ご確認の上、ご自分の健康状態を確認するためにも、ぜひ健診をご利用ください。

☎ 福祉保健介護課 国保医療係 (☎78-3139)

長洲町の医療費ってどのくらいか知っていますか？

日本の医療制度は「国民皆保険制度」といい、病気やけがをしたときに安心して医療機関にかかることができるように、全ての国民がいずれかの健康保険に加入し、日ごろからお金（保険（税））を出し合ってみんなで助けあう制度です。では、町の国民健康保険では、どんな病気にどれくらい使われているのでしょうか。

1カ月で約1億円かかる国保の医療費

被保険者数は約4,400人で、1カ月で1億円程度の医療費がかかっています。
(※) 医療費とは、自己負担分ではなく10割分を指します。

どんな病気に医療費がかかっているんだろう？

医療にお金がかかるのは通院より入院です。右の図のように入院に対して通院する人の割合は97%なのに対して、費用は入院費が通院費を上回っています。そのうち、80%が生活習慣病によるものです(図1)。

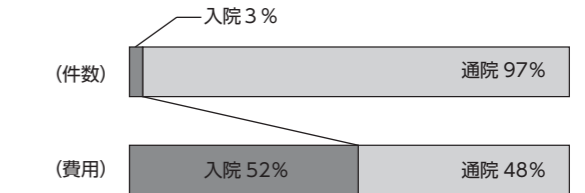
また、ひと月200万円以上を要する高額な医療費は、年間20件以上にのぼり、その半分は動脈硬化による血管の病気（虚血性心疾患や動脈閉塞など）でした。この高額な医療費を要した人のうち、70%が高血圧、85%が糖尿病を持ちあわせていました。

心疾患はひと月400万円、脳血管疾患は200万円、人工透析は年間500万円かかるといわれています。熊本県は人工透析患者割合が日本一高い県ですが、その県の割合よりも町の割合が多いのが現状です(図3)。

また、生活習慣病の治療状況を見てみると、心疾患は県内6位、脳梗塞や脳出血など脳血管疾患も県内割合が高いことが分かります(図4)。死因で見ても、心疾患は第2位、脳血管は第3位に位置し、そのうち、人口10万人に対する割合では、心疾患は国の149.8人、県の163.6人を大きく上回る210.9人、第3位の脳血管では国の97.7人、県の106.1人に対して126.6人とどちらも平均を上回る数字です(図4)。つまり、町の優先すべき健康課題が心疾患と脳血管疾患ということが数字から分かります。

では、このような動脈硬化の病気はなぜ起こるのでしょ

(図1) 通院と入院の件数と費用の割合



(図2) 人工透析者割合 (人口100万人対)

町 (人)	県 (人)	国 (人)
3,536	3,251	2,320

(図3) 生活習慣病の治療状況 (県内順位31町村中)

病名	割合
虚血性心疾患	0.93% (県内6位)
脳血管疾患	脳梗塞 0.87% (県内13位)
	脳出血 0.21% (県内11位)
↑重症化すると…	
高血圧症	13.8% (県内20位)
糖尿病	3.79% (県内23位)

(図4) 死因 (人口10万対)

	町 (人)	県 (人)	国 (人)
第1位 がん	277.2	294.2	279.7
第2位 心疾患	210.9	163.6	149.8
第3位 脳血管	126.6	106.1	97.7

初めての ハッピーバースデー

掲載募集中!

初めての誕生日の記念に、
広報がすに掲載しませんか。
掲載を希望する人は、写真と
コメントを添えてまちづくり課まで
お申し込みください(60文字まで)
☎まちづくり課 ☎78-3239



ゆり
酒井優里ちゃん

平成 25年 2月 11日
新山
パパ 賢太さん
ママ 啓江さん
♡パパとママから
1歳の誕生日おめでとう♡
パパとママは優里ちゃん
の笑顔にいつも元気をもらっ
ています。すくすくと元気に
育ってね♡



さら
山本紗来ちゃん

平成 25年 2月 6日
新山
パパ 孝弘さん
ママ 綾さん
♡パパとママから
いつもニコニコ笑顔の
さらちゃん、大好きなお兄
ちゃんといつまでも仲良く
すくすく育ってね



ゆうや
島永悠矢ちゃん

平成 25年 2月 17日
新山
パパ 太志さん
ママ 彩さん
♡パパとママから
お誕生日おめでとう!!
芸達者な悠矢、いつも
みんなを笑わせてくれて
ありがとう♡これからも
よろしくね!!



のえ
西原叶笑ちゃん

平成 25年 1月 14日
向野
パパ 健治さん
ママ 佑美さん
♡パパとママから
泣き虫だけど、いつも
元気モリモリ叶笑ちゃん
♡1歳の誕生日おめでとう!!
これからも笑顔いっぱい
いもつともつと大きくな
ってね♡楽しい毎日があ
りかたう!!



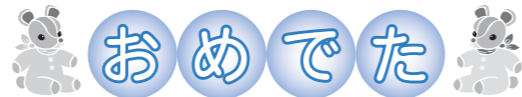
はるむ
城戸悠夢ちゃん

平成 25年 2月 8日
赤崎
パパ 主税さん
ママ 理恵子さん
♡パパとママから
1歳の誕生日おめでとう!!
いつもニコニコ笑顔の
悠夢が家族みんな大好き
だよ!万葉お姉ちゃんと仲
良く元気に大きくなって
ね♡

強い歯で何でも かめる元気な子!

これからもむし歯ゼロで過ごしましょう!

1月10日に行った3歳児健康診
査の歯科健診で、むし歯がな
かった子どもたちを紹介します。



せな
森本 惺七くん
(向野北)



みく
山本 美玖ちゃん
(立野)



はのか
山下帆乃佳ちゃん
(立野)



まなと
高井 真人くん
(下東)



ゆうあ
梅野 結愛ちゃん
(鷗巣)



りこ
伊土 莉子ちゃん
(向野北)

誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
12.22	新居 歩乃	女	幸大	出町
12.27	元田 大晴	男	千晴	平原
12.29	宮田 琉天来	女	将成	平原
12.29	小原 紗来	女	崇史	立野
12.31	大石 暁登	男	覚至	赤崎
1. 2	梅本 凌大馬	男	昌史	上沖洲
1. 4	橋本 美沙姫	女	浩平	向野北
1. 7	池田 愛里	女	拓弥	向野北
1.10	尾田 翔太	男	臨	平原
1.10	樋口 碧斗	男	浩二	古城
1.10	下田 静空	女	憲太	下東
1.13	船崎 杏理	女	愁一郎	東荒神
1.16	中山 あすか	女	健一	新町
1.15	古澤 叶望	女	篤	赤崎

(平成 26年 1月 31日 受付分まで、敬称略)

予防接種費用助成の申請は3月31日まで

■対象予防接種

- (1)インフルエンザ(平成25年10月1日~平成26年1月31日までの接種)
 - ①65歳以上の人のうち、町外の医療機関で接種した人
 - ②60歳~64歳の人で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能などに障がいがある人(身体障害者手帳1級程度)のうち、町外の医療機関で接種した人
 - ③乳幼児~高校3年生相当以下の人
 - ④妊婦
 - ⑤60歳未満の身体障害者手帳1級の人で、心臓・呼吸器・腎臓等に疾患がある人
 - ⑥生活保護世帯の人
- (2)水ぼうそう(平成25年4月1日~平成26年3月31日までの接種)
- (3)おたふくかぜ(平成25年4月1日~平成26年3月31日までの接種)

1歳から就学前までの子どものうち、これまで水ぼうそうにかかったことがない人

1歳から就学前までの子どものうち、これまでおたふくかぜにかかったことがない人

※水ぼうそう・おたふくかぜの助成は一人につき一回までです。

■申請期限 3月31日⑤

■持ってくるもの 領収書、印鑑(スタンプ印不可)、通帳(接種者本人名義のもの。子どもの場合は保護者名義のもの)、母子健康手帳(子どもの場合)、予診票(インフルエンザ①②に該当する人の場合)

☎すこやか館(☎65-7515)

有明地域がん予防講演会 ~がん検診愛する家族への贈りもの~

■日時 3月12日⑥ 午後2時~4時
(受付時間 午後1時30分~)

■場所 九州看護福祉大学 2号館

■内容

- (1)講演「がんを早期発見し長生きしよう」
講師 荒尾市民病院外科診療部長 勝守高士さん
(地域がん診療連携拠点病院)
- (2)講演「いのちのメッセージ」
NPO法人いのちをつなぐ会会員 荒木陽美さん

☎・☎ 有明保健所保健予防課(☎72-2184)

限度額適用・標準負担額減額認定証を申請しましょう

入院などで高額な医療費がかかる場合、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関の窓口で提示すると、窓口での支払いが自己負担限度額(下記表)までとなります。また、町民税非課税世帯の人は入院時の食事代も減額されます。

■70歳未満の自己負担限度額(月額)

所得区分	3回目までの限度額	4回目以降の限度額
上位所得者	150,000円+(医療費-500,000円)×1%	83,400円
一般	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	44,400円
住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

■70歳以上の自己負担限度額(月額)

所得区分	外来(個人)	外来+入院(世帯)
現役並み所得者	44,400円	80,100円+(医療費-267,000円)×1%
一般	12,000円	44,400円
低所得者(住民税非課税)	II	24,600円
	I	15,000円

※70歳以上課税世帯については申請する必要はありません。

■持ってくるもの 印鑑、保険証、領収証、世帯主の通帳

※上記の手続きをせずに限度額を超える支払いをした場合は、後日、高額医療費の申請が必要になります。詳しくはお問い合わせください。

☎ 福祉保健介護課 国保医療係(☎78-3139)

献血にご協力をお願いします!

献血は、皆さんの温かい善意によって支えられています。冬場は、血液の需要が高まります。輸血を必要とされている人のために、1人でも多くのご協力をお願いいたします。

■日時 3月10日⑥ 受付時間 午前9時30分~11時30分

■場所 長洲町役場玄関前

■主催 長洲町地域婦人会

※献血カードまたは献血手帳をお持ちください。
※400mlのみの受け付けとなります。

☎ すこやか館(☎65-7515)

今月の納期

－ 3月分 －

町営住宅使用料・し尿汲取手数料・上下水道使用料
納付期限・口座振替日 3月31日⑩

(※上下水道使用料については、口座振替日が3月20日⑩となります)

※口座振替をご利用の方は、入金の確認をお願いします。
※納期を過ぎると、督促手数料が加算され、延滞金が発生する場合があります。

休日在宅医

月日	在宅医	☎
3月2日⑩	淡河・黒田医院 (駅通)	78-6517
3月9日⑩	田宮春生堂医院 (上町)	78-0551
3月16日⑩	本田医院 (玉名市岱明町大野下)	57-0012
3月21日⑩	西山クリニック (腹赤)	78-7811
3月23日⑩	いまおかクリニック (古城)	78-3410
3月30日⑩	坂田内科医院 (玉名市岱明町高道)	66-8600

※医院の都合で変更することがあります。
(☎73-6000)でお確かめください。
※診療時間は 午前9時～午後5時です。
小児科の夜間救急診療は、有明消防本部(☎73-5271)または
公立玉名中央病院救急センター(☎73-5000)へお問い合わせください。

小児救急 夜間・休日診療

- 月～土 午後7時～10時
玉名地域保健医療センター(☎72-5111)
- 日・祝 午前10時～午後10時
公立玉名中央病院(☎73-5000)

公共施設電話番号

- 役場……………☎78-3111(代)
- ふれあいセンター(中央児童館・子育て支援センター)☎78-4100
- 中央公民館(生涯学習課)……………☎78-0053
- 水道課(浄化センター)……………☎78-0126
- 下水道課(浄化センター)……………☎78-3515
- すこやか館(保健センター)……………☎65-7515
- 総合スポーツセンター……………☎78-4777
- 室内温水プール……………☎78-6446
- 健康福祉センター……………☎78-1037
- 社会福祉協議会……………☎78-1440
- シルバー人材センター……………☎78-4642
- 町民研修センター……………☎78-5226
- 地域福祉センター……………☎78-2377
- 障がい者虐待防止センター……………☎78-3811
- 地域包括支援センター……………☎78-3114
- グリーンパークファイブ(清掃施設)(有明広域行政事務組合)☎78-4433
- ながす未来館……………☎69-2005
- 長洲町図書館……………☎69-2060
- 地域情報センター……………☎69-2061
- 金魚と鯉の郷広場……………☎78-3866

編集後記

終わりましたね、ソチ五輪。深夜まで起きていて寝不足な人も多かったのではないのでしょうか。私の家でも大盛り上がりでした。また4年後が楽しみです♥今回はアサリを特集しました。実はアサリを特集しているのも何ですが、実はあまり好きな食べ物でもないのですが、以前長洲海岸の潮干狩りで採ったアサリを食べたときにとってもおいしかったのを思い出して、実は長洲ではこんなおいしいアサリ採れるんですよと伝えたくて特集を組みました。少しでも、特集を見てアサリに手を伸ばしてくれる人が増えてくれればうれしいですね(直)

長洲町食生活改善推進員協議会

簡単クッキング



Recipe

揚げれんこんのバルサミコ酢あえ

【材料】(4人分)

れんこん220g、サラダ油50cc、A {バルサミコ酢大さじ2、しょうゆ小さじ1/2、はちみつ小さじ1/2}

◎1人分の栄養価

エネルギー65kcal、タンパク質1.1g、脂質2.1g、塩分0.2g

【作り方】

- ①れんこんは皮をむいて乱切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、①のれんこんを入れてときどき返しながら色づくまで揚げ焼きにする。
- ③れんこんを取り出して油をあげ、れんこんをフライパンに戻してAを加え、火にかけて煮立て、調味料をれんこんからめる。

こくのあるバルサミコ酢を使って、料理の幅を広げてみましょう。減塩にも効果的です。

『ながすクッキング教室』を開催します

※事前申し込みが必要です

- 日時 3月28日⑩ 午前9時30分～午後1時
- 場所 すこやか館 調理室
- 内容 春のバランス弁当
- 献立 カラフル寿司、さわらの甘酒焼き、春にんじんのサラダ、菜の花のナムル
- 持ってくる物 エプロン、三角巾、米半合、スリッパ、ふきん2枚

■参加費 500円

■申込期限 3月24日⑩

☎ すこやか館(☎65-7515)

男性も大歓迎です!!

3・4月の行事

子育て情報

子育て支援センター

ごきげんタイム(手遊びや折り紙・読み聞かせ etc)

- 日時 毎週火曜日 午前11時～
- 場所 子育て支援センター
- 対象者 未就学児親子

3月にこここサロン「おはなし会・おくる会」

- 日時 3月6日⑩ 午前10時30分～
- 場所 子育て支援センター
- 対象者 未就学児親子

ベビーマッサージ ※事前申し込みが必要です。

- 日時 3月13日⑩ 午前10時30分～正午
- 場所 子育て支援センター
- 対象者 1歳未満の乳児とその保護者
- 持ち物 バスタオル1枚

1歳の誕生日会 ※対象者には、事前に案内文を送付します。

- 日時 3月28日⑩ 午前10時30分～
- 場所 子育て支援センター
- 対象者 1歳の誕生日を迎える幼児とその保護者

4月にこここサロン「交流会」

- 日時 4月3日⑩ 午前10時30分～
- 場所 子育て支援センター
- 対象者 未就学児親子

☆遊びに来ませんか☆

子育て支援センターでは、子どもの身長・体重の測定がいつでもできます。気軽に、測定しにお越しください。不明な点は職員までお問い合わせください。



☎ すこやか館(☎78-4100)

荒玉地域子育てサークル

母乳育児 cutue-cutue (クチュクチュ)

ナースアウト、食育講座、料理教室、排泄コミュニケーションなど、子育て情報を発信中!参加者募集中!

☎ 林田 ☎080-4318-9525

ホームページアドレス <http://cutuecutue.jimdo.com/>

保健センター「すこやか館」

◎場所はいずれもすこやか館

母子健康手帳の交付・ミニ母親学級

- 日時 3月11日⑩と25日⑩
午前10時～11時30分
(9時50分までにお越しください。)

※ミニ母親学級を行いますので、妊婦さん本人がお越しください。パートナーも同伴できます。また、当日は筆記用具と電卓、出産の経験のある人は上のお子さんの母子健康手帳をお持ちください。お勤めなどで都合が悪い場合は、指定日以外での交付もできますので、事前にご相談ください。

妊娠が分かったら、できるだけ早く妊娠届を提出し、母子健康手帳の交付を受けましょう。県では、妊娠11週以内での届け出を勧めています。

2か月児あかちゃんひろば(平成26年1月生まれ)

- 日時 3月26日⑩ 午前10時30分～正午

3月の乳幼児健診

- 11日⑩ 7か月児健診(対象:平成25年7月生まれ)
 - 14日⑩ 3歳児健診(対象:平成22年7月16日～8月31日生まれ)
 - 28日⑩ 3か月児健診(対象:平成25年11月生まれ)
- ※対象者には1か月前までに通知します

☎ すこやか館(☎65-7515)

子育てサークル「でてこんね～」

◎事前申し込みが必要です。

ママカアップ

- 日時 3月13日⑩
午前10時30分～11時30分
- 場所 すこやか館調理室
- 対象者 未就園児の母親 託児有
- 内容 栄養士おすすめ 甘くないおやつ
- 定員 15人
※定員になり次第締め切ります。
- 持ち物 エプロン・スリッパ・三角きん・布きん・お持ち帰り用のタッパー・お子さん用の飲み物
- 参加費 500円(材料代)
100円(託児保険料)
- 申込期限 3月6日⑩
- 託児場所 すこやか館
※10分前には、お子さんをお預けください。

☎ すこやか館(☎78-4100)

子育て支援ワーカーズぽっかぽか

たくさんのお母さんがぽっかぽかの笑顔になれるよう子育て支援をしています。

☎ 岩崎 ☎080-2792-3913

pokkapoka-house@docomo.ne.jp