

長洲町の健康課題

～予防できる病気は予防しよう～

図1

長洲町の健診の状況

メタボリックシンドローム該当者

男性 長洲町26.6% (熊本県24.5%)

女性 長洲町11.0% (熊本県8.5%)

メタボリックシンドローム予備群

男性 長洲町20.7% (熊本県17.5%)

女性 長洲町 8.0% (熊本県7.1%)

高血糖

空腹時血糖値 100以上

長洲町37.1% (熊本県35.0%)

HbA1c 5.6以上

長洲町61.8% (熊本県58.6%)

※HbA1cとは、血液中のヘモグロビンと糖が結合したもので、過去1～2カ月の血糖の状態がわかります。

脂質異常

高LDLコレステロール 長洲町59.2% (熊本県54.0%)

高尿酸血症

長洲町 9.4% (熊本県9.0%)

長洲町の病気の現状

生活習慣の積み重ねから引き起こされる「生活習慣病」

日々の食生活・運動不足・喫煙などから引き起こされる生活習慣病。

なかでも重症化した生活習慣病である「虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症など）」「脳血管疾患（脳梗塞・脳出血）」「慢性腎臓病」は私たちの身体にも生活にも大きな影響を及ぼします。

なぜ重症化するのか

重症化した生活習慣病は、血管の動脈硬化が進むことで起こるものです。その要因の中には「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」「高血圧」「糖尿病（高血糖）」「脂質異常症」「高尿酸血症」などがあります。

町の健康課題は？

特定健診の結果や診療報酬明細書の健康・医療情報などから、長洲町の健康課題が分かってきました。

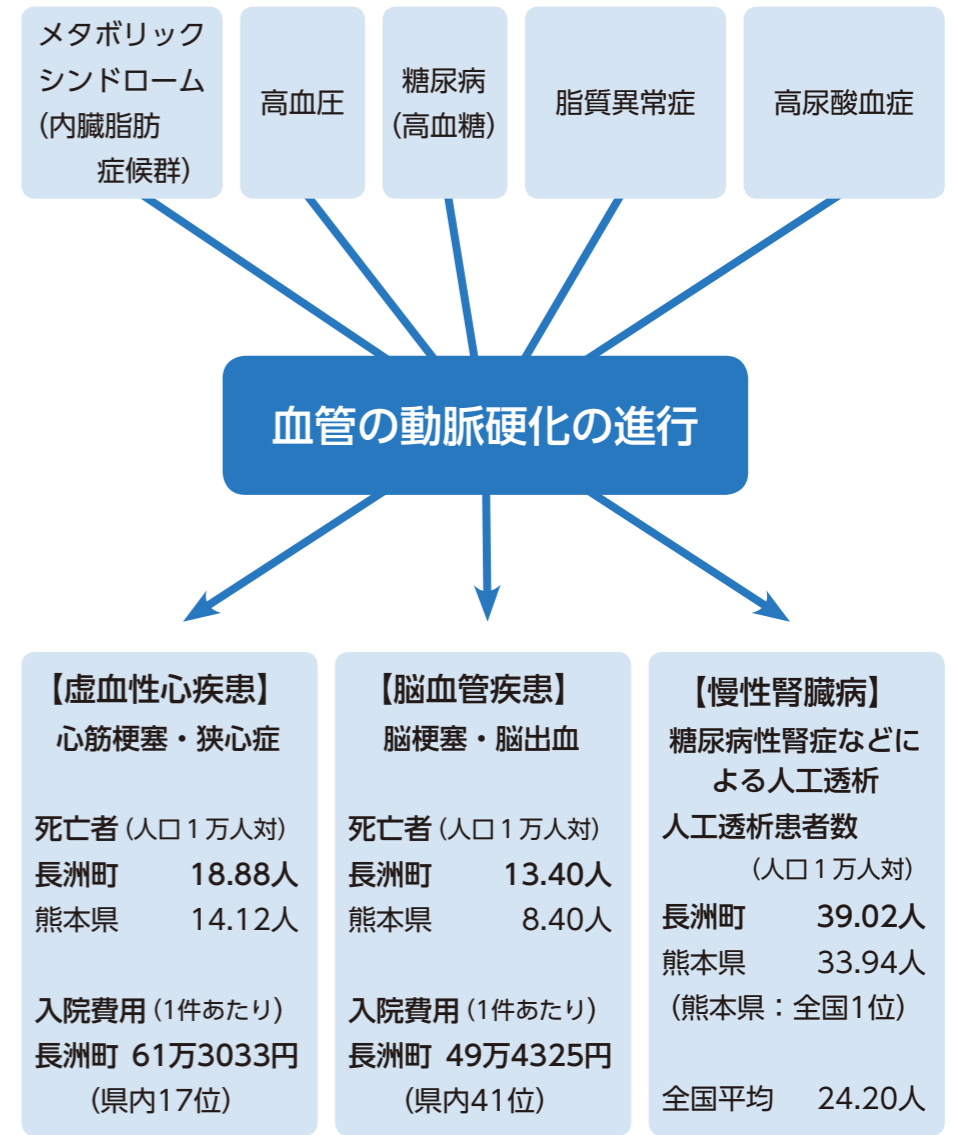
① 重症化した「虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症）」と「人工透析（慢性腎臓病）」が多い傾向にある。（図2参照）

② 重症化する背景にある「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」「高血糖」「高LDLコレステロール」が多い。（図1参照）

「メタボリックシンドローム」「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」「高尿酸血症」などの生活習慣病は自覚症状がほとんどありません。しかし、放置しておくとう動脈硬化が進行し、重症化してしまいます。自分の健康を維持するため、健康について今一度考えてみましょう。

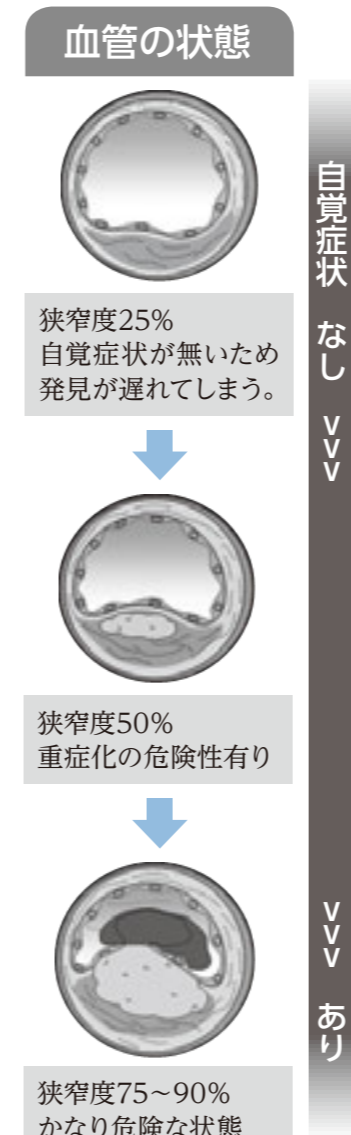
命に関わる！ 重症化する生活習慣病

図2



重症化した生活習慣病=健康障害を引き起こす

健康に生きるために
皆さん、ご自分の血管の状態を知っていますか。血管は、傷ついて傷んでいても「痛い」とは言いません。そのため、自分の血管の状態を知る必要があります。血液や尿の状態から血管の状態を予測することができる特定健診は、自覚症状のない生活習慣病の早期発見・早期対応、そして重症化予防をすることを目的としています。本年度の特定健診は6月からスタートしますので、ぜひ利用して、生活習慣病の予防に役立ててください。



※狭窄とは、動脈硬化により血管がだんだん狭くなっていくこと。

野菜を食べて健康生活！

町食生活改善推進員協議会では野菜1皿(100グラム)増の活動を呼びかけています。

野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。多くの研究で野菜を多く食べることが脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率を低下させるという結果が出ています。

またミネラルは、生体機能の維持・調整に不可欠です。特に野菜に多く含まれるカリウムは、余分

なナトリウム(食塩)を体外に排泄するのを手助けしてくれ、高血圧の予防にもなります。また、水菜・小松菜・春菊などの色の濃い野菜にはカルシウムも多く含まれています。

野菜は低脂肪、低エネルギーですが、少量で満腹感を与えてくれます。食べにくいということがあるかもしれませんが、キャベツなど葉物を食べるときは、電子レンジにかけたり、ゆでたりするなどで熱を加えると、小さくなって食べやすくなります。

野菜を100グラム多く食べて健康に過ごしましょう！



福祉保健介護課 課長補佐
ひがし みき
東 美希

この度、熊本県職員と長洲町職員との人事交流で町の保健センター(すこやか館)に来ました、保健師の東と申します。私は人吉市出身で山育ちなので、海が見える長洲町はとても新鮮です。
これからみなさんの健康づくりのお手伝いをさせていただきます。
どうぞよろしくお願いいたします。

ながすクッキングで食について知ろう！

町では、月に一回すこやか館調理室で、ながすクッキングを開催しています。季節に合ったバランス料理や、町の特産品を使った料理、疾病予防のための料理など、健康に気を使った内容となっています。料理方法はもちろん、どのような食材が使用されていて、それがどう健康に良いのかを踏まえた料理教室となっています。

毎月広報紙で開催のお知らせを行っています。今月は5月15日(金)に開催しますので「健康に気を付けた食事を作りたい」「食と健康について知りたい」という人はぜひ参加してみませんか。男性の参加も大歓迎です。(関連31ページ)

すこやか館
☎(65) 7515
☎(78) 7171

本年度の開催内容

- 4月 長洲町の特産品を使った料理
- 5月 目指せ適正体重！私に必要な食事は？
- 6月 伝えよう！広めよう！野菜のパワー
- 7月 暑さに負けない！夏バテ予防メニュー
- 8月 男性料理教室
- 9月 よい食生活をするためのグループ講習会
- 10月 骨粗しょう症予防のための牛乳料理講習会
- 11月 世界の料理を楽しもう！
- 12月 和食の基本をマスター！減塩の正月料理
- 1月 ながすクッキング新年会☆鍋パーティー
- 2月 減塩の郷土料理を作ってみよう！
- 3月 みんなでお花見！春のバランス弁当



国民医療係
☎(78) 3139
すこやか館
☎(65) 7515
☎(78) 7171

後悔しないためにも

健診を受けましょう!

■日程

6月6日(土)～14日(日)

■受付時間

午前7時30分～午前11時

※混雑を避けるため、あらかじめ日程・受付時間を指定していますが、ご都合の悪い場合は期間内の変更ができますので、必ず事前にご連絡ください。

■会場 町中央公民館

無料でがん検診が受診できます!

- ◆子宮頸がん検診 20歳の女性
- ◆乳がん検診 40歳の女性
- ◆大腸がん検診 40、45、50、55、60歳の男女

対象となる人には、5月下旬に案内を郵送します。(年齢は平成27年4月1日時点の年齢)

▽健診の種類	▽対象者 (平成28年3月31日時点の年齢)	▽料金
特定健診 (国保加入者)※	40歳以上74歳以下	1,000円
	節目年齢(40、45、50、55、60、65、70歳)	無料
肺がん	40歳以上	400円 65歳以上は無料
胃がん	40歳以上79歳以下	1,500円
大腸がん	40歳以上	400円
子宮頸がん	20歳以上	1,100円
乳がん (乳房超音波+マンモグラフィ)	40歳以上49歳以下	2,000円
	50歳以上	1,700円
乳がん (乳房超音波のみ)	30歳以上39歳以下	3,000円
肝炎ウイルス	40歳以上で過去未検査	600円
骨粗鬆症	40、45、50、55、60、65、70歳の女性	1,000円
腹部超音波	40歳以上	1,800円
前立腺がん	50歳以上の男性	800円
若年者健診	19歳以上39歳以下	2,000円
生活保護者健診	19歳以上	無料

※国民健康保険以外の医療保険の方(協会けんぽなどの被扶養者)も、受診可能な場合もあります。ご加入先の医療保険者に問い合わせの上、事前に国保医療係まで申込みをしてください。

医療機関での特定健康診査

個別健診を申し込んだ人には、5月下旬に健診案内を郵送します。

■日程

6月1日(月)～平成28年2月29日(月)

■場所 指定医療機関(右表参照)

■内容 特定健診のみ

■対象 国民健康保険加入者40歳～74歳
※平成28年3月31日時点の年齢

■料金 1,000円

※ただし節目年齢(40、45、50、55、60、65、70歳)は無料

㊦特定健診に関すること

国保医療係(☎78-3139)

がん検診に関すること

すこやか館(☎65-7515・☎78-7171)

医療機関名	☎	受付時間
有明成仁病院	78-1133	月～土 9:00～正午
いまおかクリニック	78-3410	月～土 9:00～11:30
淡河黒田医院	78-6517	月～金 9:00～11:30
多田隈内科医院	78-3011	月～金 9:00～11:30
田宮春生堂医院	78-0551	月～金 9:00～11:30
田宮二郎内科	78-2150	月～金 9:00～11:30
ながすクリニック	78-0527	月～金 9:00～11:30
西山クリニック	78-7811	月～土 9:00～11:30
荒尾市民病院 健康管理センター	62-4480	月～金 時間は問い合わせ
公立玉名中央病院 附属健診センター	73-6135	月～金 時間は問い合わせ

※受付時間や休診日等は変わることがありますので、事前に問い合わせ、予約のうえ受診してください。