

平成23年度 特定健診が始まります!!

特定健診は、自分自身の健康状態を確認し、生活習慣を振り返る大切な機会です。生活習慣病予防と健康づくりのため、必ず特定健診を受けましょう。

特定健診とは?

メタボリックシンドロームの予防・改善を目的とした健診です。

特定健診は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)及びその予備群の発見に着目した検査を行い、自覚症状のない段階から高血圧・糖尿病・高脂血症などの進行・悪化を予防することを目的とした健診です。



特定健診って誰が受けるの?

35歳～74歳までの国民健康保険加入者です。一般的に特定健診の対象者は、40～74歳までの国民健康保険加入者ですが、町では独自に35～39歳の方も対象としています。

※国民健康保険以外の健康保険に加入されている方は、ご加入の医療保険者(社会保険など)から健診のお知らせが届きますので、その指示に従ってください。

毎年受診するの?

毎年受診しましょう。生活習慣病を治療している方もぜひ受診してください。

自覚症状がないまま静かに進行していく生活習慣病を予防するためには、健診による健康管理が重要です。年ごとの数値の変化を確認して、異常値に近づいている項目があれば、生活習慣の見直しを行うことが大切です。

特定健診を受けるには どうしたらいいの?

申込方法などの詳しい内容は、別途通知します。

9月27日(火)から10月4日(火)までの間にたいへいの里・唐原コミュニティーセンター・げんきの杜で集団健診を行います。また、各医療機関で受ける個別健診を9月から11月まで実施します。

対象者には、申込み方法など詳しい内容について別途通知しますので、個別にお申込みください。



今年度から集団健診を受けた方 全員を対象に、心電図検査を行います!

昨年度まで、心電図検査は医師が必要と認めた方のみ受けられましたが、今年度から集団健診を受けた方全員を対象に心電図検査を実施します。

※各医療機関で受ける個別健診では、従来通り医師が必要と認めた方のみの実施となります。

●問い合わせ先 健康福祉課 健康増進係 TEL 72-3111(内線162)

保健師だより ～慢性腎臓病をご存じですか?～

慢性腎臓病とは、腎臓の動きが慢性的に弱くなっている状態のことをいい、心筋梗塞や脳卒中などの病気の発症率が高く、将来日常生活に支障をきたす恐れがある病気です。

腎臓は、1日150リットルの血液が流れ込み、体に不必要な物質である老廃物などを尿として排泄し、血液をきれいにしていきます。腎臓が悪くなると、老廃物が溜まったり、体の栄養となる蛋白が尿中から排泄され、むくみやだるさ等の症状がでます。しかし、症状があらわれるのは腎臓病が進行してからで、ほとんどの場合、症状のないまま進行していきます。

では、慢性腎臓病を防ぐにはどうしたらよいのでしょうか。腎臓は細い血管が密集している臓器です。細く傷つきやすい血管を守るためには、血管を傷つける原因と高血圧・糖尿病などの生活習慣病を予防すること、また悪化を防ぐことが腎臓を守るうえで大切になります。

特定健診では、生活習慣病の検査に加え、腎臓機能検査も独自で行っています。あなたも一度腎臓の健康チェックを受けてみませんか。

「食と健康に関する」アンケート調査結果速報

「食育のまちづくり」を推進するため、平成23年1月に産業医科大学及び中村学園大学にご協力をいただき、上毛町在住の30歳～79歳までの方々を対象に「食と健康に関する」アンケート調査を実施しました。ご多忙のところ多くの皆様にご協力いただき誠にありがとうございました。

今回の調査は、生活習慣、日常の排便状況、体質、食行動を調査し、腸年齢や肥満に係る食行動の分析を行うこと、また、食育活動の意向を調査し、今後の方向性を示すことを目的としています。

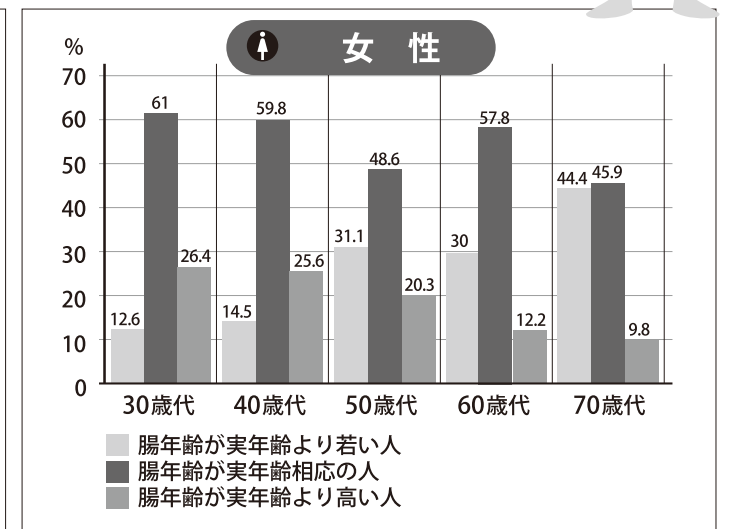
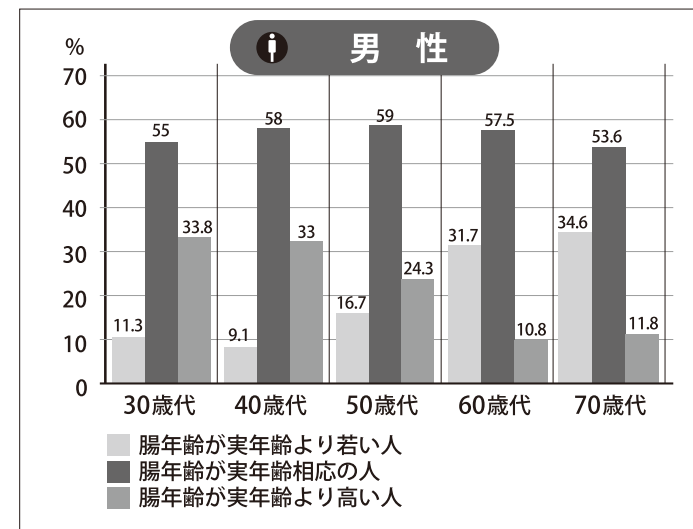
特に腸は、カラダの免疫機能を担っているとても大切な器官です。今回はこの調査の中から①腸年齢に関する分析結果と②食育活動に関する意向調査についての主な結果を報告します。

① 腸年齢に関する分析結果

次のとおり実年齢より若い元気な腸を持っている人は、男性では60歳代、70歳代に、女性では50歳代、60歳代、70歳代で多く、一方若い世代は男女ともに腸年齢が実年齢より高い人が多い結果となりました。腸年齢は生活習慣病、免疫状態、肌状態などが密接に関係しています。実年齢より高い人は年齢相応に、年齢相応の人は若い腸を持つように生活習慣を改善することが望めます。今後町では、食育活動において腸に良い農産物の振興や健康メニュー開発などを推進していきます。



年代別の3つの腸年齢グループの割合



② 食育活動に関する意向調査の主な結果

食事バランスガイド*の認知度 → 10%以下 80%

食事を用心することが多い女性に認知度が高かったことは、食事バランスガイドの情報は伝わっていると思われれます。実際に実践しているかどうかが今後の課題です。

※2005年6月、厚生労働省と農林水産省が発表した、生活習慣病などの予防のために、何をどのくらい食べたらよいかを示した指針。具体的な料理を基に、1日分の摂取量をイラストで表示したのが特徴です。

メタボリックシンドロームの認知度 → 80%

多くの方がメタボリックシンドロームを何らかの形で知っているので、今後の健康教育に生かせる基盤ができていると考えられます。

食育活動の認知度 → 40%以下 60%

学校や地域での食育活動の効果が少しずつ現れているようです。一方男性の認知度が低いことは、職場での食育活動は多くの企業では十分になされていない現状から、食育活動に触れる機会が少ないのではないかと考えられます。

食育活動の関心度 → 50%以下 80%

食育活動へ関心の高いことは、今後の学校・地域での食育活動を担う人材が期待できると思われれます。

料理教室へのニーズ

男女とも簡単で家庭料理のレシピを増やせる料理教室や生活習慣病予防料理教室のニーズが高いことがわかりました。また男性料理教室のニーズが高く、料理に関心をもつ男性が増えてきていることがうかがえます。

生活習慣病予防料理へのニーズ

高血圧、糖尿病、ダイエット食、高脂血症の予防のための料理教室はどれもニーズが高く、美容食は女性で高いニーズを示しました。美容食とは食べて身体の中からきれいにする食事を指し、生活習慣病をも予防することができる食事と重なるところが多く、究極の健康料理といえます。

このアンケート調査は、今後さまざまな食育施策の資料としても活用されます。男性も若いお母さんもベテラン主婦の方も参加しやすい料理講習会を企画するなど「食育のまちづくり」活動のレベルアップにつなげていきます。

●問い合わせ先 教務課 学務係 TEL 72-3111(内線175)