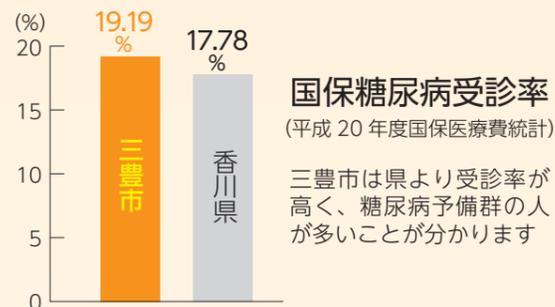


怖い糖尿病の脅威！ ワースト 1 位を返上しよう

※受療率とは調査日に病院等を受診した人を人口 10 万人であらわした数です

平成23年三豊市特定健康調査の受診率は37.7%でした。受診した人の結果は「血圧」に異常がある人が44.2%、中性脂肪値が高い人が26.2%、糖尿病の改善指導や治療が必要な人が19.2%でした。特に糖尿病の改善指導が必要な人の割合は国や県より高く、三豊市では糖尿病予備群が多いことが分かりました。

国や県より多い
糖尿病予備群



三豊市は県より受診率が高く、糖尿病予備群の人が多くことが分かります

糖尿病や高血圧は予防することができ、これらをコントロールすることで心筋梗塞や脳梗塞、腎不全などの病気を抑えることができます。糖尿病予備群が多いことを踏まえ、市ではメタボリックシンドロームの診断による特定健診や特定保健指導を推進し、生活習慣病の予防や改善に取り組んでいます。

予防は健診チェック
から

ちよつと高め
に
要注意！

メタボリックシンドロームの原因となる「肥満、高血糖、高血圧、高脂血症」の4つが全くない人に心臓病が起る危険度を1としたとき、原因を1つ持っている人の危険度は約5倍、3つ以上持っている人の危険度は約36倍になることが分かってきました。一つひとつの検査値がそれほど高くなくても「ちよつ



健診のすすめ

手遅れになる前に

あなたにも 知ってほしい メタボチェック

「まだまだ、病気じゃないから」と安心せずに、メタボチェックをしてみてください。自覚症状がない病気の発見や予防に役立ちます。

1. 肥満

- この1年間で体重の増減が± 3kg 以上あった
 - 20歳のときの体重より 10kg 以上増えている
- (1つでも当てはまる人は無理のない減量を)

2. 運動習慣

- 1年以上継続している運動習慣がない
- 1日の歩行(同じ程度の運動)時間は1時間未満である
- 同世代の同姓と比べて歩くのが遅い方だ
- つい乗り物に乗ってしまう

(2つ以上当てはまる人はウォーキングや筋力トレーニングを)

3. 食習慣

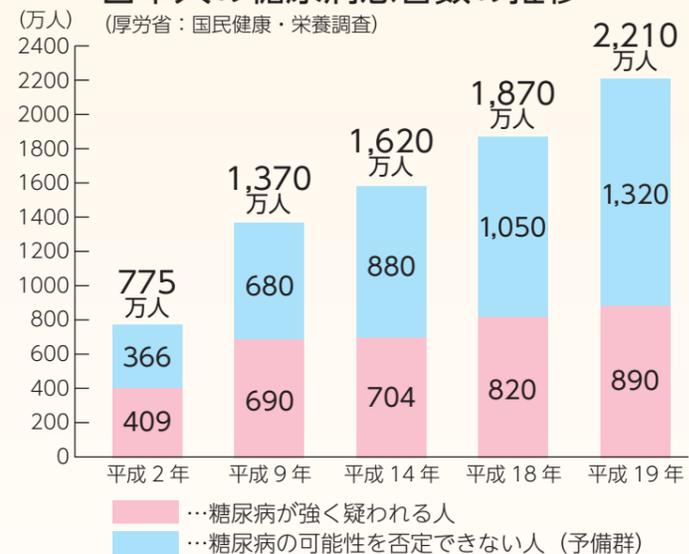
- 早食い、大食い、ながら食が多い
 - 野菜料理が少ない
 - 夜食や間食が多い
 - 朝食を抜くことが多い
 - ほぼ毎日アルコールを飲む
- (2つ以上当てはまる人は間食を減らし、よく噛んで)

4. その他の生活習慣

- タバコを吸っている
 - 1年以上健診を受けていない
- (1つでも当てはまる人は、まず1年に1度定期健診を受けましょう)

日本人の糖尿病患者数の推移

(厚労省：国民健康・栄養調査)



健康な時には健康のありがたさが分からず、また、自分だけは大丈夫、病気になんかならないと健診を見過ごしていませんか。日本人の糖尿病患者数(予備群を含む)は平成19年に2,210万人となり、17年間で1,500万人近く増えていきます。合併症が怖い糖尿病は、重症化するまでほとんど自覚症状がなく、健診のみが早期発見のチャンスです。健康で生活するために、健診の大切さを今一度考えてみませんか。

健診は健康維持の第1歩



保健師 中西 由香さん

皆さん、毎年検診を受けていますか？

がん検診を受けている人はわずか 20～30%で、約7割の人が受けていません。私たちのおよそ2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで命を落とすといわれています。検診は自分の健康を振り返るチャンスです。

あなたもできる「ながら運動」

テレビをみながら、電話をしながら、歯磨きしながら、買い物しながらなど生活の中でちょっと工夫をして、体を動かしてみよう。効率よく脂肪を燃やしたい人は筋肉トレーニングの後にウォーキングをすることがおすすめです。



4月25日に開催された「みとよ健康教室」グループごとに測定結果をみながら改善点を確認 (写真上)

体重や体脂肪率・内臓脂肪レベルなどの測定 (写真右)

改善は自分を知ることから始まる

と高め」の項目が積み重なることで心臓病や脳卒中になる危険度が一気に上がります。

特定健診では糖尿病などの発症リスクが高い人を早期に発見し、生活習慣の改

善をサポートすることで病気を防いだり、重症にならないように支援しています。国民健康保険に加入している40～74歳の人を対象に、集団検診や三豊市および観音寺市の指定医療機関で受診できます。(個人負担額 集団検診700円、医療機関1,000円)

国民健康保険以外の保険に加入している人は、それぞれの保険に問い合わせてください。

GO!GO!5皿で野菜を摂ろう

糖尿病の改善には食生活の見直しが大切です。香川県民の野菜摂取量は男性が全国で最下位、女性が全国ワースト2位です。三豊市民へのアンケートでも、約8割の人が野菜が摂れていませんでした。野菜の1日の摂取量350グラムは、野菜の小鉢を5皿と覚えると簡単！野菜と一緒に食べる満腹感を感じやすく、食べ過ぎも防げます。

歯周病と糖尿病は迷惑なパートナー

糖尿病の人は歯周病になりやすく、歯周病になると糖尿病が悪化することが明らかになってきました。歯磨きの後、出血したり、歯肉から膿が出る、口臭が気になる、歯が少しぐらつくなど一つでも気になれば、歯科医院に行きましょう。

自分にできることから始めよう

改善も予防も、一気に始めると長続きしません。運動でも食事でも、どんなことでも、できることから始めましょう。徐々に増やしていくことで、あまり苦痛を感じることなく取り組みます。ジョギングやウォーキングも、最初から長距離、長時間行うのではなく、短い時間、短い距離から徐々に長く伸ばしていくことが継続の秘訣です。

▼問い合わせ
健康課 ☎73・3014

健康が1番 市民の皆さんに体験を聞いてみました



糖尿病にはならないと頑張る!!

財田町 山路加代子さん

健診でこのままだと糖尿病になりますよと言われ、ショックを受けました。Hモグロビンの数値が6.1とちょうど境界線でした。一番変わったのがお菓子の食べ方です。お菓子がほしくなると食後すぐに食べ、間食はしません。お味噌汁は具だくさんで、ごはんを食べる前に飲みます。野菜を体に入れてから食べるのがコツだと健康教室で知りました。また毎日犬の散歩を約2km、30分程しています。その時、歩幅を広げて歩くことで、カロリーの消費が増えることも知りました。絶対に糖尿病にはならないぞと自分に言い聞かせて頑張っています。



2人3脚でメタボ改善!!

豊中町 近藤 修さん

健診の結果を見た保健師さんから指導の電話がかかってきたことがきっかけでした。朝食から大好きな果物をたくさん食べていたのを指摘されてびっくり。朝だから大丈夫と思っていたんです。「糖尿病になってしまうと、思っている以上の節制をしないといけませんよ。ちょっとした辛抱で時々好きなものを食べたらいいですよ」と言われた一言で保健師さんとの2人3脚が始まりました。1年間で約10kg、腹周りも10cm以上痩せました。友人には同級生で一番顔色がいいぞと言われて、嬉しいです。皆さんも健診には絶対行って、結果を少し気にしてみてください。



運

自然体で楽しく運動

詫間町 江中正治さん

シーマックスに通い始めて約13年。筋トレや自転車こぎなど1日約2時間、運動を楽しんでいます。食事制限はせずに体重が約3kg減り、少し高かった血糖値も正常に。老人会の役員や公民館活動に積極的に参加し「自分の健康は自分で守る」をモットーに、フットワーク軽く動き回れるのも、運動のおかげです。



歯

しっかり噛んで!

高瀬町 小山栄三郎さん・ハルミさん

栄三郎さんは92歳になった今も、全部自分の歯です。朝はパンと共に必ず牛乳を飲み、夜はヨーグルトを食べます。軟らかいものばかりでは歯によくないので、何でもしっかり噛んで食べます。歯みがきは朝・晩2回し、歯医者に行くこともほとんどないそうです。歯には噛むことが大事、牛乳が1番と勧められました。



食

旬の食材を和食で

仁尾町 組橋秀子さん

市で研修を受けた役員が、それぞれの地域で、食生活の改善をみんなに伝えるヘルスメイトとして約20年活動しています。脂っこいものを控え、食物繊維をとるなど、やっぱり和食がいいんですね。お薦めの「しゃけの土佐漬け」も揚げずに焼いてどうぞ。旬のものを取り入れ、料理の仕方でも健康維持を...

がん検診 も忘れずに！

【がん検診】 「がん検診希望申込書」を提出している人は、下記の日程で受診票が届きます。申し込みがまだの人は、健康課までお問い合わせください。

検診名	検診種類	実施時期	受診票の届く時期
子宮頸がん・乳がん	集団検診	8～10月	7月
	医療機関	6～12月末	5月中旬
胃がん 結核・肺がん	集団検診	10～11月	9月
大腸がん	集団検診	10～11月	9月
	医療機関	6～10月末	5月中旬

【無料クーポン券でこの機会に受診を！】



子宮頸がん検診・乳がん検診・大腸がん検診の対象者に無料クーポン券を送付しています。

(クーポン対象者は、4月20日現在、市内に住所がある人で4月1日現在右記年齢の人です)

検診名	クーポン対象年齢
子宮頸がん	20・25・30・35・40歳
乳がん	40・45・50・55・60歳
大腸がん	

運動不足解消のための市民運動講座 「からだすっきり！ひきしまる」

- 日時**
6月16日(土) 午後2時～3時30分
- 場所**
高瀬町農村環境改善センター
- 講師**
カマタマレー讃岐トレーナー健康運動指導士 水藤圭祐先生
- 内容**
ストレッチング・コアトレーニング
インナーマッスルトレーニング
- 定員**
150人(先着順、定員になり次第締め切ります)
- 申し込み方法**
電話で健康課まで
※運動しやすい靴と服装で飲み物を持参してください。
- ▶申し込み・問い合わせ 健康課 ☎73-3014

健康知っ得情報 みんな元気に

香川県の20歳以上の人の1日の歩数は男性が6,695歩(全国37位)、女性が5,790歩(全国39位)と低い順位でした。糖尿病などの生活習慣病を予防するための目標値は成人男性で9,200歩以上、成人女性で8,300歩以上ですが、急に歩数を増やすことは難しいかもしれません。

最近は1日の歩数を1,000歩増やすだけでも効果があると言われています。まず、今自分が歩いている歩数より1,000歩増やすことを目標にしましょう。(平成22年度国民健康・栄養調査より)

(歩数の目安)
スーパーで10分程買い物 約320歩
犬の散歩20分 約1,800歩

▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014



健康診査 を受けに行こう！

▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014

健康診査とがん検診の実施時期が異なりますのでご注意ください。

【健康診査】

集団検診または三豊市および観音寺市の実施医療機関で受けられます。受診するときは、6月に届く青い封筒と保険証を必ずご持参ください。詳しくは、同封の「ご案内」をご覧ください。
なお、受診前には問診票および質問票(集団検診のみ)に記入して持参してください。



◎対象および検診内容

種類	内容	対象
集団検診・医療機関検診	特定健康診査	三豊市国民健康保険に加入している人 (40～74歳の人・20～39歳で希望する人…若年者は集団検診のみ)
	後期高齢者健康診査	後期高齢者医療保険に加入している人 (75歳以上の人・65～74歳で一定の障害認定を受けている人)
	前立腺がん検診	50歳以上の男性
	肝炎ウイルス検診	40歳以上で過去に受診したことのない人 ※今までに市が実施した肝炎ウイルス検査を受けていない40・45・50・55・60・65・70歳になる人には受診票を送付します

※対象年齢は特定健康診査は平成25年3月31日、前立腺検診および肝炎ウイルス検診は平成25年4月1日現在です

◎日時および場所

種類	月日	時間	場所
集団検診	6月21日(木)～22日(金)	9:00～11:30	財田町公民館
		13:30～15:00	
	6月27日(水)～29日(金)	9:00～11:30	高瀬町農村環境改善センター
		13:30～15:00	
	7月5日(木)～6日(金)	9:00～11:30	山本町保健センター
		13:30～15:00	
9日(月)		9:00～11:30	
医療機関検診	6月1日(金)～10月31日(水)	医療機関にお問い合わせください	三豊市・観音寺市の実施医療機関

※三野町・仁尾町・詫間町・豊中町の健康診査は7～8月の予定です



どの場所でも受診できます

香大医学部の先生がやってくる！これは聞く価値あり！！

▼問い合わせ
企画財政課 ☎73・3010
豊中町環境改善センター
時間 19時～20時30分
場所

【6月の講座】

月日	内容	講師
6/7(木)	生活習慣病としての脳梗塞	医学部脳神経生物学 中村丈洋准教授
6/14(木)	生活習慣病としての肝疾患(脂肪肝)	医学部附属病院消化器・神経内科 出口章広講師

香川大学が地域の人の生活習慣病を減らすための場として、サテライトオフィスを開設しました。「生活習慣病を知る」をテーマに第1回講演「頭痛のはなし」を聞いた参加者は「分かりやすい講演でとてもよかったです。次も参加します」と話していました。

生活習慣病を見直すチャンス