

十保健師からの健康アドバイス

生活習慣病は大人だけの病気ではない!?



希望者のみの受診となっておりますが、平成21年度の実施結果では約36%の生徒が有所見という結果でした。

各検査項目別にみてみると、

検査項目		有所見率	基準値
体重	やせ	21%	BMI 20未満やせすぎ 24以上太り気味 26以上太りすぎ
	肥満	7%	
脂質	コレステロール高値	2%	総コレステロール 200mg/dl以下 HDLコレステロール 40mg/dl以上
	中性脂肪高値	14%	140mg/dl以下
血圧		5%	医師の判断

BMI = 体重kg / (身長m)²

となっております。

生活習慣病とは、高血圧や糖尿病、脂質異常症などのことを言い、以前は成人病と言われていました。しかし、最近では運動不足や肥満の子どもが増え、中学生や高校生でも発病するようになってきており、成人だけの病気ではなくなっただけ生活習慣病と呼ばれています。

生活習慣病には食習慣・運動習慣が大きく関係していますが、それは子どもも同じです。特に最近では肥満・やせの子どもが増え、それが大人になってからの生活習慣病発症の大きなリスクとなります。また、体重は基準値内でも、コレステロールや中性脂肪が高い子どもも増えています。

せたな町では、毎年1回、中学生2年生を対象とした「中学生生活習慣病健診」を実施しています。



今月の担当
新保加奈子&
垣本利子です

このような結果からも、子どものころから生活習慣病のリスクが高い状態にある子どもが多くいることがわかります。子どものころから備わった食への好みや生活習慣は、大人になったからといって簡単に変えることはできません。そのため、子どもの頃から生活習慣を整えることが重要になります。子どもの健康を維持するには、栄養バランスの良い食事や規則正しい生活、適度な運動を行うていく必要があります。また家族全員で取り組んでいくことが大切です。健診は自分の身体を知ることのできるよい機会です。健診結果をもとに自分の生活を振り返り、生活習慣病予防に取り組んでいきましょう。



平成22年度は秋頃実施予定です。詳しい日程などが決まりましたら、対象となる家庭へ案内を送付しますので、ぜひ受診し日頃の健康管理に役立ててください。

「コリドール」交流情報館 〜行ってみよう!〜となりまち

長万部町

「祭ばやし」の競演

おしゃまんべ夜みこし行列

スポーツライト・ちようちんなどで飾り付けられた山車やみこしが、歩行者天国になっているストリートを激しく練り歩き、勇壮な姿を観客に披露します。●日時/8月10日(火)午後7時30分 ●場所/本町・元町商店街メインストリート ●問い合わせ先/長万部商工会 01377-22270

八雲町

スタンプラリー実施中!!

「ファームネットやくも」

「ファームネットやくも」は、農作業体験や農産物の直売を通じて、住民との交流を目的として活動しています。ドライブしながらスタンプラリーをして、新しい発見をしてみませんか? ●期間/9月30日まで ●スタンプ設置店/エルフィン(浜松366の10)、ファームネイチャーファーム(野田生362)、小林農園(東野417)、幸村農園(野田生161の1)、ちよこの店(落部728)、チーズ工房小栗(春日164の8)、味彩工房(立石101の4) ●特典/抽選で、スタンプ設置店の商品をプレゼント! ●問い合わせ先/役場農林課農業振興係 0137-622-2111

八雲町熊石地域

根崎神社例大祭

神輿渡御を先頭に、古くは京都祇園祭りの流れをくむ8台の山車が巡行。山車それぞれ独自の太鼓や祭り囃子(ばやし)の聞き比べ、一声かけての山車参加ができます。夜7時からエネルギッシュな若衆神輿の練り歩きで、一段と華やかな夏一夜を満喫できます。●8月14日/関内地区/根崎地区午後1時〜午後9時、15日/結川地区/根崎地区午後2時〜午後9時 ●問い合わせ先/実行委員会事務局 01398-23125

今金町

夏を満喫するなら

クアブラザピリカ キャンプ場

クアブラザピリカキャンプ場の周辺には、スキー場を利用して打ち下ろしを楽しめるパークゴルフ場やテニスコートなどのある美利河ダム下公園、また秘湯奥美利河温泉



●久遠鶴太
 ちょっと体重が気になるが、元気がとれえ。2人の息子と妻をこよなく愛す46歳の自営業。
 趣味は野球！

健診は健康づくりのパートナー 鶴太と亀助のお話 その1

近所の2人の会話です。どんなこと話しているか聞いてみましょう。



鶴太さん：最近、ちょっと体重が増えてきてまして・・・野球はやってるんですが、食べ過ぎですかね？

亀助さん：今度、町の「特定健診」でも受けてみたらどうだね？

鶴太さん：「特定健診」って、よく聞きますが「特定健診」とは、何ですか？

亀助さん：生活習慣病（糖尿病や高血圧・脂質異常症など）の予防や病気の重症化を防ぐことを目的とした健診で、せたな町国民健康保険に加入している40歳～74歳までの方が受けられる健診だよ。500円と安く、保健師などのお話もじっくり聞けて、お得な健診だよ。

鶴太さん：私は体重以外どこもなんともないので、健診は・・・いいかな。でも、どうしてそんなに生活習慣病を予防・重症化させないようにしないとならないんですか？

亀助さん：生活習慣病自体は、痛くも痒くもないが、高血圧や糖尿病の状態が長く続くと、脳梗塞や透視などの大きな病気になりやすくなるのさ。もし、脳梗塞になったら、自分で思うように動けなくなるし、家族にも迷惑をかけるし、何かとお金もかかる。

健診を受けて自分の健康状態を知っておき、病気にならないように気をつけていかなきゃならないわけだよ。

ちなみに、せたな町は50代から、生活習慣病での通院者が増えてるって話だよ。

鶴太さん：考えたら「症状がない＝健康」ってわけじゃない・・・。今後を考えると、自分のため家族のためにも、今から少しは気をつけたいといけなそうですね。

亀助さん：自分なりに気をつけることは大切！だけど、自分で健康的な生活を送っているつもりでも、実は血液はドロドロだった・・・なんてこともあるから、健診を活用して、本当に体の中から健康かどうか調べる必要があるんだよ。

鶴太さん：そうですね。せっかく健康に気をつけるんだしたら、体の中も調べないといけなそうですね。では、どうすると「特定健診」は受けることができるんですか？

亀助さん：対象は、40～74歳のせたな町国民健康保険加入者。

検査料金は、500円。

検査内容は、身体測定（身長・体重・腹囲）、血圧測定、尿検査、血液検査（肝機能・貧血・脂質・尿酸・血糖）、医師の診察、必要者に心電図及び眼底検査

健診日程は、詳細について広報や回覧でお知らせします。

集団健診では、胃肺大腸がん検診なども同時に受けられます。

鶴太さん：へえ～いろいろ調べてくれるんですね。ぜんぜん知らなかった。

亀助さん：この健診を活用しない手はないぞ。この健診を受けることで、自分は今「病気の一步手前なのか」「今のところ安心できるのか」などの身体の状態を知ることができるからね。

鶴太さん：未来の自分が生活習慣病にならないよう、そして、家族に迷惑がかからないように健診を活用していきます。俺が倒れたら、家族が路頭に迷ってしまいますからね。

亀助さん：健診を受けることは面倒かもしれないが、病気になるともっともっと面倒なことになる。病気になるってからは遅いってことをわかってほしいなあ。



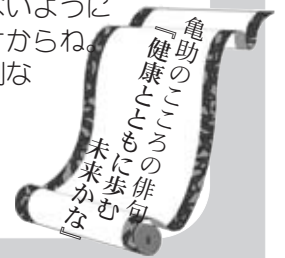
うんうん



●檜山亀助
 糖尿病を持つ71歳。
 趣味は俳句。



健診の話でしたね。
 みなさんは健診、受けてますか？
 健診の詳細は、お気軽に保健師さんに聞いてみてくださいね。



亀助の「健康」の俳句
 『健康はもともと歩む未来かな』

などアウトドアを満喫できます。その他、クアラザピリカや奥美利河温泉山の家では宿泊もできます。●場所／ピリカダム周辺●キャンブ場利用料／（テント）156人用1,000円、7人用1,500円（ただし、タープ付きは500円割増、スクリーンテントは1,000円割増）※トイレ、野外調理施設あり●問い合わせ先／クアラザピリカTEL 0137・833・711

1 せたな町北檜山区
 きたひやま夏まつり
 今年も楽しい企画が盛りだくさん！会場では、ビールパーティーや10万円の商品券が当たるうきうき抽選会やフリママーケット＆農産物即売会！ステージでは豪華商品が当たるビンゴゲーム大会や当たり付きもたまきのほか歌謡ステージなど催し満載です。●日時／8月15日（日）午後2時～午後8時45分●会場／せたな町民ふれあいプラザ駐車場（雨天の場合は同プラザ内）●問い合わせ先／せたな町商工会TEL 0137・845406

せたな町瀬棚区
 夏を代表する「せたな」の味覚がここに集う！！
 せたな漁火まつり
 瀬棚の一大イベント「せたな漁火まつり」がいよいよ近づいてきました。1,500発打ち上げられる花火は勿論、地元「食」にこだわったメニューがいっぱいの「フードランド」や「海の幸セット」、合併5周年を記念して3人の地元出身歌手による歌謡ショーが行われるなど、ほかにも楽しいイベントが盛りだくさん！●とき／8月7日（土）～8日（日）●ところ／瀬棚港・漁火公園●問い合わせ先／せたな観光協会TEL 0137・872888

せたな町大成区
 キャンプ場紹介『大成野営場』
 貝取溜沢谷の「レクリエーションの森」と呼ばれる山と川に抱かれた自然浴のキャンプ場は、四季折々の野の花が楽しめる遊歩道、イワナ・ヤマメ釣りが楽しめる川や、周辺には温泉が楽しめる国民宿舎あわび山荘や多目的広場などが整備されており、盛りだくさんのアウトドアライフが楽しめます。●場所／せたな町大成区貝取溜沢谷●料金／高校生以上220円、小中学生110円●持ち込みテント料／152人用（1張）220円、355人用（1張）550円、6人以上（1張）670円、タープ（1張）500円●お問い合わせ先／大成総合支所産業建設課農林振興係TEL 01398・45511（内線2131）