

# 生活習慣病 3 予防法

特定健診を受けることは生活習慣病の大きな予防法の1つですが、まずは普通の生活で取り組める予防法を実践しましょう。



## POINT 1 血圧と体重を毎日計測しよう

体調の異変は、毎日の血圧や体重の変化に現れるものです。



朝起きてトイレに行った後、測定・記録しましょう。病気の早期発見・予防につながります。

## POINT 2 食生活に気をつけよう

腹八分目を意識し、バランスのよい食事をとりましょう。菓子やジュースは糖分・カロリーが高く、糖尿病や脂質異常症の原因となります。

また、塩分のとりすぎは高血圧の原因です。食材のうま味を活かした薄味の食事を意識しましょう。野菜を多くとることは、糖尿病や脂質異常症、高血圧の予防となります。積極的に野菜をとりましょう。



## POINT 3 運動を心がけよう

新型コロナの影響で、運動ができていない状況かもしれません。定期的に体を動かすことは体だけでなく、心の健康にもつながります。自宅でストレッチや階段昇降など、日常生活の中でできる運動を増やしていきましょう。



# 特定健診

40歳超えたら

平成20年、日本人の死亡原因の6割を占める生活習慣病を予防するため、40～74歳の人を対象に全国で特定健診・特定保健指導が一律にスタート。

今回、町が国保加入者を対象に実施した特定健診・特定保健指導の10年の実績を振り返ります。

## 高血糖・高血圧者割合は県内でも高水準

特定健診受診率は10年で28.5%から40.3%に向上。特定健診の大きな判断項目である血糖・血圧・脂質を見てみると、町には高血糖者（糖尿病の疑いがある）が多いことがわかりました。そしてこの10年でHbA1c 7.0以上（重度の糖尿病が疑われる人）の割合が増え、重症化が進行。受診者に占める高血糖者の割合は県内の60市町村中4位と非常に高い状況です。

者に占める割合は他市町村より高い状況です。特に受診者に占める高血圧者の割合は県内の60市町村中6位という高水準です。医療費ではこの10年で国保加入者や後期医療加入者の一人当たりの医療費は増加傾向です。また、介護認定率は若干減少していますが、他の市町村より高い状況で、給付費は増加傾向です。

定者の約半数が治療中というデータが出ています。また、増加中の高血糖者については、糖尿病が重症化し、人工透析者が増えている状況です。高血圧や高血糖は主に不適切な食生活や運動不足、肥満が原因です。放置すると重症化し、将来的に脳血管疾患や心疾患などを患い日常生活に支障をきたす可能性があります。生活習慣病は予防できる病気で、特定健診・特定保健指導は大きな予防方法の1つです。1年に1回、特定健診を受け、生活習慣を見直していきませんか。延期していた集団特定健診は12月、指定病院で受診可能な個別特定健診は8月から始まります。

こんにちはは保健師です

●問い合わせ いきいきはーる健康課 ☎ 2022局3212番



## 住宅用火災警報器 10年経ったら取り替えましょう

住宅火災の早期発見や就寝中の火災からの逃げ遅れを防ぐため、平成21年から一般住宅にも火災警報器の設置が義務付けられ、10年が経ちました。

この警報器の本体や電池の寿命は概ね10年と言われ、これを過ぎると取り替えが推奨されています。この機会に自宅の警報器の製造年月日や電池の寿命を確認してみましょう。また、設置していない人は設置しましょう。

### ●製造年月日の確認方法

本体の側面、または本体を外した裏面のシールで確認

### ●電池切れの確認方法

本体表面のボタンを押したり、ひもを引いたりすることで確認。製造メーカーで確認方法が違うため、詳しくは説明書などで確認してください。

●問い合わせ 遠賀・中間地区防災協会 ☎ 293-8125



## 7月はバス車内事故防止キャンペーン 車内の転倒事故が多発中!

近年全国的に高齢者のバス車内事故が多発しています。7月は走行中のバス車内での事故を予防するため、「車内事故防止キャンペーン」を実施しています。

バスは安全運転に徹していますが、やむを得ず急ブレーキを掛ける場合があります。満席のため、立って乗車する場合には、吊革や握り棒にしっかりとつかまってください。バスの車内事故防止のため、協力をお願いします。

●問い合わせ (一社)福岡県バス協会 ☎ (092) 431-9704

# みんなの 掲示板

読者の皆さんからの記事で作られるページです。広報紙への意見・感想なども募集しています。  
●問い合わせ 役場広報係 ☎ 201-4321

## 図書館へお礼

新型コロナウイルスで閉館中の5月、以前予約していた本を図書館スタッフが雨の中、自宅まで届けてくれました。この日はコロナで暗くなっていた気分が明るくなり、ホッとした一日となりました。ありがとうございました。(町内在住N)



## JR九州からのお願い 線路周りの定期的な管理を

線路周りの土地から樹木が伸び、線路内に倒れ、列車と衝突する事故が発生しています。線路周りに土地を持っている人は適切な管理をお願いします。倒木などで当社に損害が発生した場合は、賠償請求する場合があります。なお、線路そばで木を伐採する場合、事前に当社まで連絡をお願いします。

●問い合わせ JR九州 筑豊篠栗鉄道事業部 ☎ (0949) 22-0520