

# 保健だより 4月号

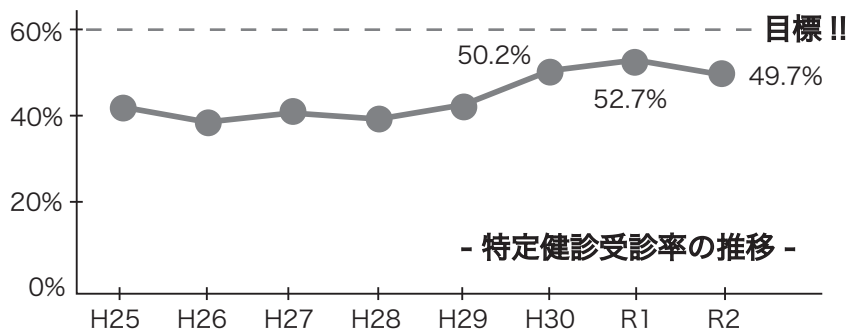
## ○4月・5月の行事予定

保健事業は予約制になっています。お手数をおかけしますが、健康増進課までご連絡ください

- 4月14日(水) こころの相談
- 4月21日(水) 女性のがん検診(日和佐公民館)
- 4月23日(金) 乳児・1歳6か月児・3歳児健診 ※対象者の方に通知をします。
- 5月12日(水) 海部郡3町合同パパママ教室 ※対象者の方に通知をします。
- 5月14日(金) 女性とこどものケアルーム
- 5月22日(土) 特定健診・がん検診(志和岐定住促進センター・由岐公民館)
- 5月31日(月) こころの相談

## ○令和2年度の特定健診

令和2年度も特定健診を受診いただき、ありがとうございました。2月末時点の受診率は、49.7%でした。国の目標は、受診率60%です。目標に少しずつ近づいてきています…。



特定健診を受診していただくことで、健診結果をもとに生活を振り返る機会としていただき、生活習慣病の予防や重症化を予防することを目的としています。

## 美波町が徳島県 **ワースト1位!**

平成30年度から、健診の結果で「糖尿病型」と判定される血糖値の高い方の割合が、徳島県内で1位となっています。

### ○糖尿病があると・・・

- 白内障 → 発症率 2～4倍
- 失明 → 後天性原因 第1位
- 下肢切断 → 60%が糖尿病が原因
- 人工透析 → 43%が糖尿病が原因
- 心臓発作 → 発症率 2～4倍
- 脳卒中 → 発症率 2～4倍
- 死亡の危険性 → 3～4倍

**糖尿病の方の3人に1人は、自分が糖尿病だと気づいていないと言われています。**

### ○HbA1cが高い方へ

合併症を防ぐこと、進行をおさえることは可能です

(参考：血糖値をみる・考える 島 健二 医師編集)

HbA1c 値を **1%** 下げると  
合併症の発症は**減少**します



- 下肢切断 → 予防可能
- 人工透析 → 進行を止めたり遅らせることができる
- 網膜症の発症・悪化 → 40%減らせる



【保健事業に関するお申込み・お問い合わせ】美波町医療保健センター内役場健康増進課 ☎ 77 - 3621