

いきいき健康情報

Health Information

いきいきと健康的な生活を過ごすため、美波町健康増進課や福祉課による健康情報をご紹介します。

健診では何をみているの？

健診を受けることで、今の血管の状態やこれからの将来予測ができます。今月広報折込に「特定健診でわかること～内臓脂肪を減らすことで、心・脳血管疾患、糖尿病のリスクを抑えることが可能になります」というタイトルの資料を入れています。①から順番に見てください。裏面には説明も入れています。まだ受けられていない方は、1月末まで医療機関で受けられます(美波町国保の方)。ぜひ受診ください。また、分からない事や気になる事があれば健康増進課にお問い合わせください。



●あなたの値はどうでしょう？

美波町では、特にHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の値が6.5%以上(糖尿病型)の人が多く、県内でも毎年上位となっています。(下表)

<特定健診結果より(市町村国保)> ※24市町村中

| | 令和元年 | | | 令和2年 | | | 令和3年 | | |
|----|------|-----|-------|------|-----|-------|------|----|-------|
| | 市町村名 | 人数 | 割合 | 市町村名 | 人数 | 割合 | 市町村名 | 人数 | 割合 |
| 1位 | 美波町 | 88 | 13.6% | 美波町 | 87 | 14.0% | 〇〇町 | 57 | 13.6% |
| 2位 | 〇〇市 | 246 | 13.5% | 〇〇市 | 240 | 14.0% | 美波町 | 81 | 12.8% |
| 3位 | 〇〇町 | 59 | 13.0% | 〇〇町 | 67 | 12.4% | 〇〇町 | 69 | 12.7% |

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)とは…過去約2か月の平均血糖値をみる検査です。

基準値: 5.6% 未満→正常型 5.6～5.9% →正常高値
6.0～6.4% →境界型 6.5% 以上→糖尿病型

あなたの値はどうですか？

※その人の年齢や身体状況によりHbA1cのコントロール目標値は変わります。

美波町の特徴として、上記結果から糖尿病型の方が多く、高血糖に関する課題があります。それらは遺伝・食事や運動などの生活習慣と関係しています。健診結果をもとに生活について振り返って考えてみませんか？

【お問い合わせ】健康増進課 ☎ 0884-77-3621

健診では何をみているの？

あなたの値はどうでしょう？



地域包括支援センター行事予定

【お問い合わせ】地域包括支援センター ☎ 0884-77-1171

| 日程 | イベント名 | 時間 | 会場 |
|-------|-------------|-----------------------|--------------------------|
| 2月 | 1日 木 | リハビリ体操 | 13:00～15:00 由岐公民館 |
| | 2日 金 | 手芸講座 | 13:30～15:30 日和佐公民館 |
| | 5日 月 | いきいき体操 | 13:00～15:00 由岐公民館 |
| | 6日 火 | ストレッチ教室 | 10:00～11:00 日和佐公民館 |
| | | 手芸講座 | 13:30～15:30 木岐公民館 |
| | 7日 水 | 総合相談(腸のお話) | 10:00～12:00 山河内公民館 |
| | 8日 木 | ノルディック・ウォーク | 9:30～11:30 由岐公民館 |
| | | 脳若返り教室 | 14:00～15:00 デイサービスセンター竜宮 |
| | 9日 金 | 太極拳 | 9:00～9:50 日和佐公民館 |
| | | 総合相談(食べ物のお話) | 13:30～15:30 阿部公民館 |
| | 11日 日 | グラウンド・ゴルフ | 9:00～10:00 日和佐町民グラウンド |
| | 13日 火 | ストレッチ教室 | 10:00～11:00 日和佐公民館 |
| | 14日 水 | 総合相談(交通安全のお話) | 13:30～15:30 赤松基幹集落センター |
| | 15日 木 | いきいき体操 | 13:00～15:00 日和佐公民館 |
| 16日 金 | 太極拳 | 9:00～9:50 日和佐公民館 | |
| | 総合相談(詐欺のお話) | 13:30～15:30 木岐公民館 | |
| 20日 火 | ストレッチ教室 | 10:00～11:00 日和佐公民館 | |
| | 総合相談(体操) | 13:30～15:30 志和岐公民館 | |
| 21日 水 | ノルディック・ウォーク | 14:00～16:00 日和佐公民館 | |
| 22日 木 | リハビリ体操 | 13:00～15:00 日和佐公民館 | |
| 25日 日 | グラウンド・ゴルフ | 9:00～10:00 日和佐町民グラウンド | |
| 27日 火 | ストレッチ教室 | 10:00～11:00 日和佐公民館 | |

保健事業一覧 ※事前予約が必要です。

【お問い合わせ】健康増進課 ☎ 0884-77-3621

| 日程 | イベント名 | 時間 | 会場 |
|----|-------|-----------------|------------------------|
| 1月 | 16日 火 | こころの相談 | 予約制 美波町医療保健センター |
| | 24日 水 | 女性のがん検診(乳がん) | 8:30～11:00 日和佐公民館 |
| | | 女性のがん検診(子宮頸がん) | 10:00～11:00 日和佐公民館 |
| | 26日 金 | 乳児・1歳6か月児・3歳児健診 | 個別にお知らせします 日和佐公民館 |
| | 31日 水 | 健診結果説明会 | 個別にお知らせします 美波町医療保健センター |

※特定健診の結果説明会は、受診者の皆さんに個別にお知らせします。

家庭血圧を測ってみよう⑨

『高血圧にはなぜ自覚症状がないのか?』

著しい高血圧では、頭痛、嘔吐、視力低下(眼底のむくみ、出血)、意識障害などが起こる場合がありますが、通常の高血圧ではそのような症状が起きることはありません。なぜなら、毛細血管に流れる血液が多くなりすぎないように、その手前の細い動脈が血液量を調整してくれるからです。ただ、この細い動脈が長期間高血圧にさらされると、血管の壁が厚くなり、傷ついて動脈硬化が進みます。そこで初めて脳卒中や心筋梗塞などの大きな病気が起こり、症状が出ます。自覚症状がなくても高血圧の場合がありますので、家庭や病院などでご自身の血圧チェックをしてみてください。



認知症の症状を知ろう

多くの場合、暮らしの中で「何かおかしい」「今までと感じが違う」と思うことが少しずつ増えていきます。

まずは、気軽に周りの人に相談し、医療機関を受診するなど少しでも早く次のステップへ進むことが大切になります。

変化に気づいた周りの人は決して不安をあおることのないよう、今までどおり接しながら医療機関の受診を勧めましょう。

- ▶発症間もないころの自覚症状
 - ・うっかり忘れることや勘違いすることが増えた
 - ・会話で言葉を探すことが増えた
 - ・簡単な事でも頭が疲れやすくなった など
- ▶家族が気づいた初期症状
 - ・同じことを何度も言ったり聞いたりする
 - ・置き忘れやしまい忘れが目立った
 - ・日課をしなくなった など