



●母子健康手帳の交付

保健師が、妊婦さんの体調などをお聞きしながら母子健康手帳の使い方や妊婦健康診査について説明を行います。交付場所は＜西合志庁舎＞健康づくり推進課です。また、健康育児相談時も交付できます。12月の日程は10日(水)泉ヶ丘市民センター、16日(火)ふれあい館です。健康づくり事業計画表にも日程は掲載していますのでご確認ください。産婦人科から妊娠届出書をもらい、ご持参ください。

●こころの相談

専門医が相談に応じます。事前に予約が必要です。
と き 12月10日(水)
平成21年1月7日(水)

●がん検診での忘れ物

ジャケット、眼鏡、車の鍵、ハンカチをお預かりしています。心当たりがある人は健康づくり推進課までお問い合わせください。

健康のすゝめ



問い合わせ先
健康づくり推進課 健康推進班(西合志庁舎) ☎242-1183

右記脚注

BMI……………肥満度指標のこと。『体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)』の計算式で求められた値。25以上を「肥満」と判定。
LDLコレステロール……悪玉コレステロール
HDLコレステロール……善玉コレステロール
中性脂肪……………脂肪細胞の中に貯えられ、必要に応じて脂肪酸になり、エネルギーとして使われる。
尿酸……………尿酸が増えすぎると、尿酸塩が足の指など炎症を起こし、痛み発作が起こる。(痛風)
ヘモグロビンA1c……………2～3カ月前からの血糖の状態が分かる。
腹囲……………男性85cm以上、女性90cm以上がメタボリックシンドロームに該当になる。
クレアチニン……………血液中の老廃物の一種。腎機能の指標となる。

すでに治療中の人は、症状がないからと治療を中断せず根気よく続けましょう。それによって病気の重症化を防ぐことができます。また、「忙しい」「今どこも悪くないから」と健診を受けたことがない人も、ぜひ健診を受けましょう！



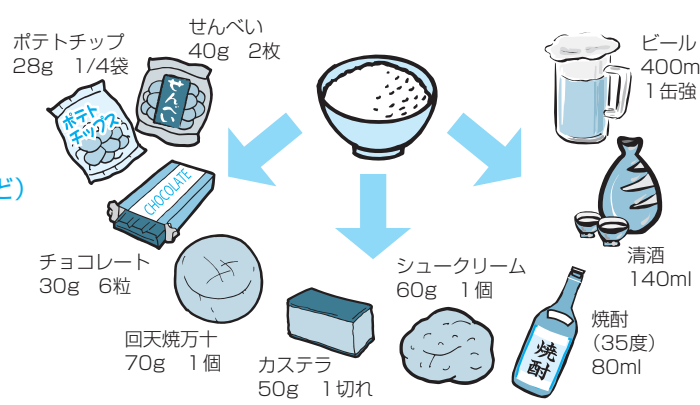
合志市で病院によくかかっている病気は？ (平成18年合志市国民健康保険加入者)

順位	疾 病 名
1位	高血圧性疾患
2位	その他内分泌・栄養・代謝疾患
3位	病状、徴候等他に分類されないもの
4位	胃炎、十二指腸炎
5位	歯肉炎、歯周疾患

生活習慣病予防のためのポイント

- 1 食事のリズム・時間と量を考えましょう。
ゆっくり食事をしましょう。
たくさん量を食べないようにしましょう。
できるだけ夜遅く食べないようにしましょう。
- 2 食物繊維を多くとるよう心がけましょう。
- 3 糖の質(内容)を考える。
血糖をあげやすい糖分(菓子・果物・ジュースなど)を控えましょう

ごはん軽く1杯(100g)160kcalと同じエネルギーの食品量



例はあくまで目安です。

まずは、取り組みやすい食事から気をつけてみませんか？



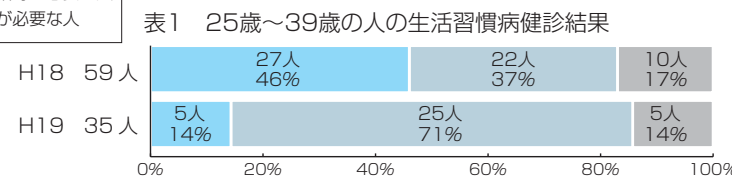
わたしたちが特定保健指導で訪問しています

わたしたちは特定健診の結果、特定保健指導の対象となった人を訪問しています。伺った際は、お気軽にご相談ください。

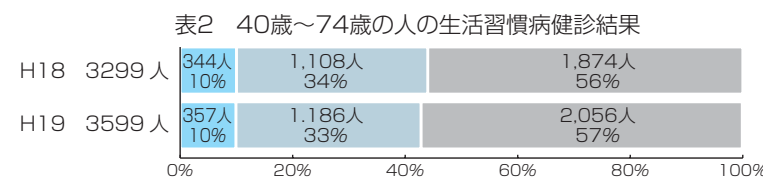
生活習慣病の状況とその予防

合志市で行なう生活習慣病健診の状況とその予防についてお知らせします。

■異常なし
■保健指導が必要な人
■医療が必要な人



若くても何らかの症状がある人が増えているんですね。



医療が必要な人の割合が増えていますね。

平成20年度 9月現在の合志市各健診受診者(人間ドック受診者除く)

年 齢	25～29歳	30～39歳	40歳～74歳	75歳以上
受診者数	7人	185人	1623人	857人

まだまだ、若い人の健診受診が少ない状況です。生活習慣病の多くは**自覚症状がないまま進行**します。手遅れにならないよう、早い段階から予防や改善をしましょう。

今年度最後の『特定健診・後期高齢者健診・生活習慣病健診・若人健診』日程

	特定健診	後期高齢者健診	生活習慣病健診	若人健診
健 診 料 金	1,500円	800円	1,500円	1,500円
対 象 者	平成20年4月1日合志市国民健康保険加入者で40～74歳の市民	75歳以上の市民	30～39歳の加入保険で健診がない市民、合志市国民健康保険加入者で前保険時に健診未受診者	25～29歳の市民

日 時 平成21年1月13日(火)～1月16日(金)
(受付時間:午前8時30分～11時・午後1時～3時)
健診機関 菊池養生園(菊池市)
持って行くもの 問診票、健診料金、健康保険証、健康手帳

※ 健診会場へは直接おいでください。
※ 問診票をお持ちでない場合は、養生園が合志市役所各庁舎・各支所にあります。
※ 正確な検査結果を得るために、健診当日は空腹(1食抜き)で受診してください。

年齢ごとにどのような症状が多いかみてみると・・・

平成19年度合志市の受診者(男性)

	39歳以下	40歳代	50歳代	60歳以上
1位	中性脂肪	腹囲	腹囲	腹囲
2位	尿酸	BMI	中性脂肪	ヘモグロビンA1c
3位	BMI	中性脂肪	ヘモグロビンA1c	血圧
4位	腹囲	血圧	血圧	クレアチニン
5位	ヘモグロビンA1c	尿酸	LDLコレステロール	BMI

平成19年度合志市の受診者(女性)

	39歳以下	40歳代	50歳代	60歳以上
1位	BMI	LDLコレステロール	LDLコレステロール	血圧
2位	腹囲	BMI	ヘモグロビンA1c	LDLコレステロール
3位	LDLコレステロール	中性脂肪	血圧	ヘモグロビンA1c
4位	HDLコレステロール	ヘモグロビンA1c	中性脂肪	腹囲
5位	血圧	腹囲	BMI	中性脂肪

男性では、40歳代から腹囲が1位になっています。腹囲・BMIの増加は内臓脂肪の増加の引き金になります。また、男女ともに、**動脈硬化**を起こしやすくなる**LDLコレステロール**や**高血圧**、**ヘモグロビンA1c**の割合が高いことがわかります。いつの間にか、血管がつまりやすくなっていませんか？

