

特定健診でメタボアミップ

健康はわたしたちにとって大切なもの

いつまでも健康でいたい。だれもがそう願っています。しかし現実には、健康な体を維持することは難しく、多くの人は運動不足や過食、ストレスなどにより、いや応なしに生活習慣病に近づいていきます。健康でいるためには、何よりもまず自分の体の現状をしっかりと把握しておくことが大切です。健診はそのた

健診からわかること

平成24年度に受診した人の特定健診結果から、私たちの健康状態の傾向を知り、今後の健康づくりに役立てていきましょう。

めに重要な役割を果たしてくれま。健診で目に見えない体の変化を確認し、病気の芽を早期に見つけることにより、健康寿命を伸ばせる可能性がグンと上がるのです。

特定健診とは40〜74歳の国民健康保険加入者を対象にした健診です。

メタボとは

メタボとは、メタボリックシンドロームの略で、腹部（内臓）の周囲に脂肪が蓄積され、さらに高血圧、高血糖、脂質異常などの危険因子が2つ以上重なった状態のことをいいます。その状態を放置すると、動脈硬化を促進し、心臓病や脳卒中などの深刻な生活習慣病を引き起こす危険性があります。

健診を役立てるためのポイント

- 年に1回、必ず受ける
- 前回と比較し、基準値内でも、変化に注意する
- 結果は必ず保管する
- 再検査や精密検査はきちんと受ける
- 保健指導を受けるチャンスがあれば利用する
- できることから生活改善を行う

秋の健診が9月からはじまります。健診の日程は、健診かわらばん（広報あしや9月1日号折り込み）で確認してください。

健康を願う 気持ちはひとつ 健康だより NO.225

問い合わせ 健康づくり係 (☎223局3533)

平成24年度 芦屋町特定健康診査対象者数 2754人
受診者数 987人
(男性407人、女性580人)

受診率 36%

年齢	性別	受診者	該当者		予備軍	
			人数	該当率	人数	該当率
40代	男	31人	5人	16.1%	5人	16.1%
	女	26人	1人	3.8%	1人	3.8%
50代	男	40人	13人	32.5%	3人	5.9%
	女	51人	3人	5.9%	7人	13.7%
60代	男	175人	49人	28.0%	25人	8.6%
	女	292人	15人	8.6%	24人	8.2%
70代	男	161人	45人	28.0%	28人	13.3%
	女	211人	28人	13.3%	16人	7.6%
合計	男	407人	112人	27.5%	61人	15.0%
	女	580人	57人	9.8%	48人	8.3%

※男性では、42.5%、女性では18.1%がメタボリックシンドローム該当者か、その予備群であることがわかります

	ヘモグロビンA1c		血圧		LDL		中性脂肪	
	7.4%以上		160〜179 / 100〜109		180以上		300以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
福岡県	6671人	2.8%	11209人	4.6%	11372人	4.7%	6944人	2.9%
芦屋町	45人	5.2%	87人	8.8%	46人	4.7%	28人	2.8%

※対象者7000人未満の市町村と比較すると、芦屋町は血圧が高い人の割合が第1位、ヘモグロビンA1cが高い人の割合が2位です。動脈硬化になる率が高い人が多いということであり、注意が必要です

介護予防シリーズ No. 14

お口元気でいきいき生活 〓 口腔ケアで、お口元気に、体丈夫に

日ごろから食事や会話を楽しみ、笑顔に自信が持てる人は、心身ともに豊かなり自然と若々しい印象を与えます。これは、「食べる」「話す」といった口の働き（口腔機能）に異常がなく、全身の健康が保たれているからです。口腔機能が低下すると、日常生活に支障をきたすばかりでなく、病気の原因にもなります。口腔機能の低下を防ぐには、口の中を清潔に保ち、かむ力、飲み込む力、唾液の分泌向上、日々の口腔ケアがとても大切になります。

◆こんな症状はありませんか

症状
口が乾く
食べ物をこぼす
むせる
口の中に食べかすが残る
痰（たん）がからむ
口臭がある
汚れが気になる
虫歯や歯周病がある
入れ歯があっていない
入れ歯が汚れている

ひとつでも思い当たることがある人は、口腔機能の低下が心配されます。

◆口腔機能の低下が招く悪循環

口腔の健康が保たれていないと、ささいなことがきっかけで口腔機能の低下がすすみ、身体全体の衰えにつながりかねません。

◆全身にわたる効果

- 口腔ケアで予防&改善へ
- 肺炎 口腔ケアで誤えん性肺炎の発症率は約40%も減少します。
- 認知症 口腔ケアと会話、食事できずから嚙むことは、脳を刺激し認知症の予防になります。
- 窒息 餅が詰まるなどの事故は、口腔機能が低下すると起きやすく、窒息の原因にも。舌や口の周りの筋肉がつき、唾液の分泌が良くなると、食べ物が飲み込みやすくなります。
- 転倒 身体のバランスを保つ上で、かみ合わせはとても大切です。かみ合わせが安定すると、歩行や姿勢の安定にもつながります。
- 栄養 口腔機能が改善されると栄養の吸収も良くなり、免疫力もアップします。健康の維持と増進へ。

◆口が気になる人は

9月から始まる「しっかり貯筋教室」や、2月に開催予定の「歯つらつ健口講座」では、講話や実習で口腔ケアの具体的な方法を学びます。正しいブラッシングや顔の体操を身につけ、いつまでも元気で、健やかな毎日を過ごしましょう。

●問い合わせ 高齢者支援係 (☎223局3536)

差別をなくすために 第351号

豊かな高齢社会のために

現在、平均寿命の伸びや少子化を背景に、高齢化が急速に進行しており、芦屋町でも、その状況が見受けられます。このような中、高齢者とともに全世代が生き生きと暮らせる社会や生活を目指していくことは大切なことです。しかし、介護問題や、高齢者をねらった詐欺商法など、高齢者の安心をおびやかす事案が多くあることも現状です。私たちは高齢者への理解を深め、高齢者を大切にすることを育てる必要があります。

そういった折、上記のことを考えさせられる、ちょっとしたできごとがあったので、紹介します。それは、小学5年生になる娘が職業体験学習で、老人介護施設を訪問させていただいたときのことです。娘はその体験を希望しながらも、訪問するまでは「お年寄りの人と何をするのか、つまらないかな」と言っていました。しかし、2日間の訪問を終えて帰宅すると、楽しそうにその間のできごとを話してくれました。また、今後の行事にも誘いをもらったことを大変喜んでいて、訪問を

芦屋町人権・同和教育研究協議会



して、良い交流や活動ができたことがわかりました。

これらの活動をとおして、お年寄りの雑学の知識がすごいこと、それぞれに特徴・特技を持たれていること、戦争を体験されていてその話をしてくれたことなどに感動していました。

また、娘も、「Aさんは絵や習字がうまい」とか、「Bさんは話がおもしろい」、「Cさん、今日は来なかったなあ」など、短い期間でもよく一人ひとりと接してきたのだなと感じました。

このような話を聞いて、高齢者の長年の経験や知識、それらを通じた温かな交流といった、本当に大切にされるべき姿を示された気がしました。豊かな高齢社会を実現するためには、豊富な知識を持っている高齢者が、住み慣れた地域で生活し続けられ、また、若い世代とともに地域社会の活動に参加できる社会環境づくりが重要です。そのためにできることを考えていきましょう。

芦屋中学校教諭 占部 清典