

健康が一番にや



健康増進だより

◎日高町役場健康増進課
TEL 01456-2-6571
◎日高総合支所地域住民課
TEL 01457-6-3173

日高町は生活習慣病が多い？

日高町では40歳以上の国民健康保険加入者を対象に、生活習慣病予防や重症化予防を目的とした特定健診を実施しています。特定健診では、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査等を行い、高血圧や糖尿病、高脂血症等の生活習慣病がないか、もしくは生活習慣病になる危険性が高まっているかを確認することができます。

昨年は特定健診の受診結果や日高町国保の医療費等の分析を行い、日高町はどのような疾患が多いのかを明らかにし、町民が健康で長生きできることを目指して「日高町国民健康保険データヘルス計画」を策定しました。

健診結果や医療費の状況から見えてきた日高町国保加入者の特徴をお伝えします。

「運動少ない」

「遅い時間に食べる」

平成27年度特定健診受診者に生活習慣に関する聞き取りを行い、全国・全道の割合と比較してみました。

聞き取りの内容は、喫煙、運動、食事、飲酒に関する習慣で、男女共通して全国・全道より高い割合の項目は、

「1回30分以上の運動習慣がない」

「食べる速度が速い」

「就寝前に夕食をとる」

「夕食後に間食する」でした。

特に「夕食後に間食する」は他の項目に比べて全国・全道との差が大きく、日高町の特徴と言えるかもしれません。

遅い時間に食べる間食は、摂取したエネルギーが消費されず体の中で脂肪としてたまりやすくなるので、間食は日中の時間帯にとり、夕食も就寝2時間前には食べ終わるようにするといいですね。

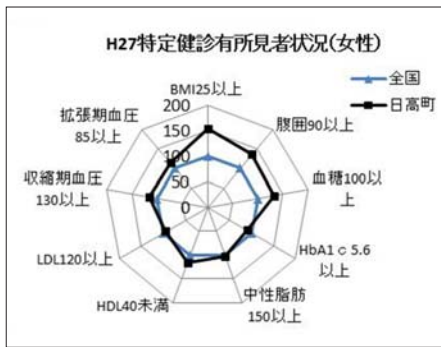
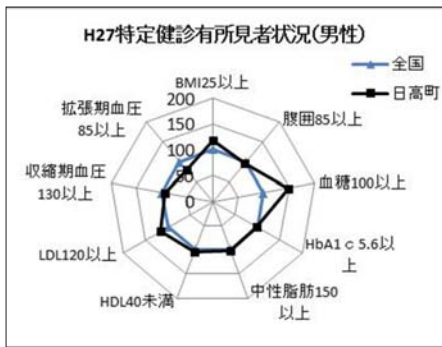
「太り気味？」

「糖尿病予備群？」

平成27年度特定健診の結果から、数値の異常が多くみられた検査項目を調べました。下のグラフは、全国を基準（100）とした場合、日高町の有所見者の割合がどのくらい高いのかを男女別に比較したもので、太い（濃い）線（日高町）が薄い線（全国基準）より外側にある項目が日高町に多くみられる所見です。

グラフを見ると、男女とも「BMI25以上」「血糖値100以上」が全国と比較して高い割合でみられ、特に「血糖値100以上」は27年度に限らず経年的に割合が高くなっています。
※「BMI」とは、身長と体重の数値を

使って肥満度を表す指数のことで、指数が25以上は肥満と判定されます。平成27年度の特定健診受診者は、肥満傾向で、糖尿病の疑いがある人が多かったということが言えます。



日高町の医療費は？

平成27年度日高町国保加入者の一人当たりの医療費は、全国・全道に比べ若干低くなっていますが、過去数年を見ると全国を上回る年もあります。

外来医療費では、「糖尿病」「脂質異常

症（コレステロール等の数値が高くなる病気）」が男女とも全国の割合を上回っており、女性では「高血圧」の割合も高くなっています。入院医療費では、女性で「糖尿病」「狭心症」、男性で「がん」「筋骨格疾患（筋肉や骨、関節の病気）」の割合が全国と比較し高くなっています。

「糖尿病」「脂質異常症」「高血圧」が「生活習慣病」と言われ、普段の生活習慣を改善することで発症を防ぐことができ、特定健診やがん検診を受診して異常を早期に見れば、治療期間が短くなり、医療費を抑えることができます。一人ひとりが普段から健康的な生活を送り、医療費を減らす努力をすることで保険料の引き上げを抑えることができるのです。

目指そう！ 元気で長生き

データヘルス計画を策定し、日高町では糖尿病や高血圧等の生活習慣病予防や重症化予防が必要であることがわかりました。これからも一人でも多くの方がこの町で元気で暮らしていけるように保健師・栄養士・歯科衛生士がお手伝いしていきます。生活習慣見直しの相談をご希望の方は左記へご連絡ください。

▼日高町役場 健康増進課

電話 014561216571

▼日高町役場 日高総合支所地域住民課

電話 014571613173

第12回 日高町健康まつり

【と き】 10月15日(日) 10:00~14:30

〈体験コーナー 10:00~13:00、健康づくり講演会13:30~14:30〉

【ところ】 門別総合町民センター

☆健康づくり講演会☆ 13:30~14:30

【演 題】

「本当は怖い高血圧・糖尿病」

【講 師】

札幌医科大学医学部

循環器・腎臓・代謝内分泌内科学講座

茂庭 仁人 医師

ひだかカードをお忘れなく

来場者ポイント100ポイントをプレゼントいたします！

☆大腸がんクイズラリー☆

クイズとアンケートに回答いただいた方に粗品を用意しています！

協力：NPO法人プレイブサークル運営委員会

フリーマーケット出店募集！先着5店！

日高町民の方で出店を希望される方は、下記へお申し込みください。

【申込先】 日高町社会福祉協議会 01456-2-6670

☆ことぶき学園茶道部☆

おいしいお茶とお茶菓子はいかがですか。

*お茶菓子がなくなり次第終了いたします。

☆町立病院コーナー☆

動脈硬化度の測定は9:45から整理券を配付します。
(先着50名)

他、血糖値測定、身体計測、視力検査が行えます。

☆とねっこ館コーナー☆

・インボディ計測体験！(10:00~12:00)

健康運動指導士が詳しく解説いたします。

・レッスンプログラム (12:00~13:00)

1回30分程度体験できます。運動を始めるきっかけにしませんか？

☆お楽しみ抽選会☆

講演会後には豪華景品が当たるチャンスが！

最後まで参加するべき！



☆ヘルシー試食☆

保健推進員手作り弁当を提供します。なくなり次第終了となります。

送迎バス運行【日高地区】

〈行き〉 8:00 日高総合支所発

〈帰り〉 まつり終了後 門別総合町民センター発

利用される方は、10月13日(金)までにお申し込みください。

* 富川市街沿線に限り途中乗車も可能です。ご相談ください。

【申込先】 日高町役場 日高総合支所 地域住民課 01457-6-3173



そのほか、認知症予防(地域包括支援センター)、何かと話題の女性の「がん」に関するコーナー、人気の計測機械など色々設けていますので、ぜひお越し下さい。