

9月は健康増進普及月間です!!

国では、生活習慣病や運動・食事・禁煙など生活習慣の改善の重要性について国民の理解を深め、健康づくりを進めるため、9月を「健康増進普及月間」としています。

上三川町の健康に関するデータを、健診結果や医療費の状況からみてみましょう。

数字やグラフで見る上三川町の健康状態

特定健診(メタボ健診)の結果は?

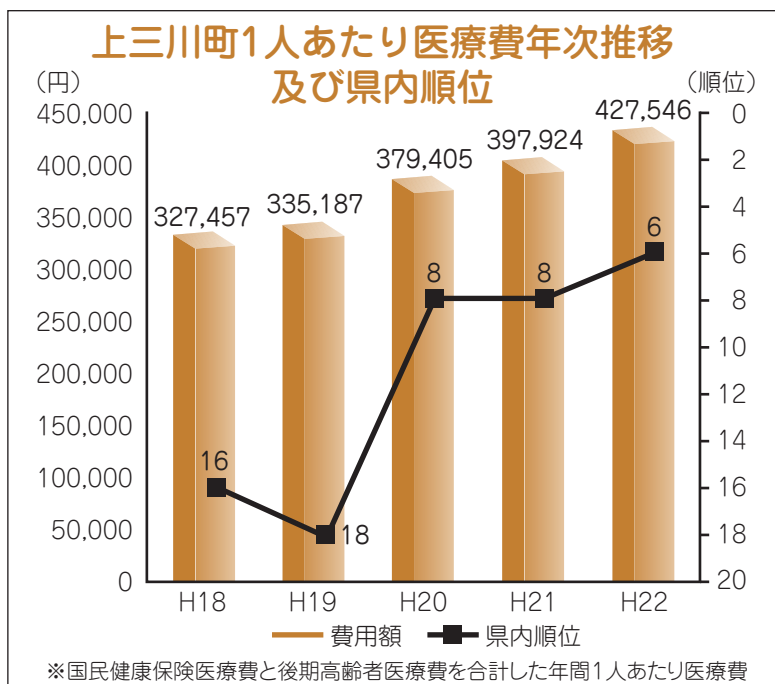
特定健診(40~74歳の上三川町国民健康保険加入者対象)の結果、健診項目ごとに何らかの問題があった人の割合を、県内順位でみると…平成22年度の結果では、血圧が高めだった人は62.1%で**県内ワースト1位**、肥満だった人の割合が28.7%で**ワースト2位**でした。

【上三川町におけるメタボ健診

有所見者の割合の県内順位】

	血 圧	BMI(肥満度)
平成22年度	62.1% : 1位	28.7% : 2位

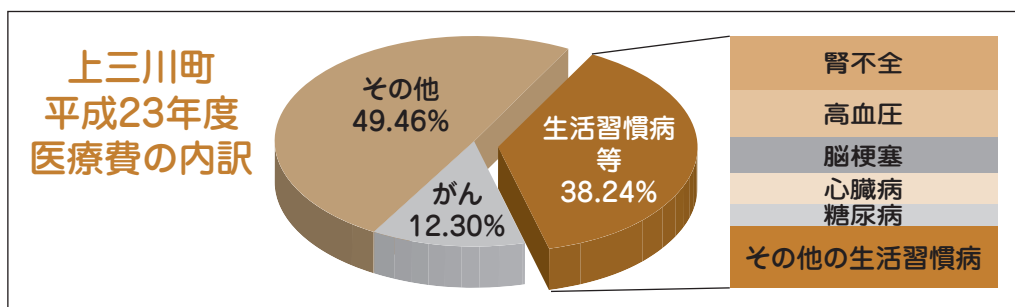
医療費の状況は?



出典:目で見える栃木県の医療費状況(栃木県国民健康保険団体連合会)

上三川町の国民健康保険医療費と後期高齢者医療費(75歳以上)を合計した年間医療費は年々増加しており、1人あたりの医療費は平成22年が427,546円で栃木県内第6位となっています。

医療費の約4割は腎不全、高血圧、脳梗塞、心臓病、糖尿病などの生活習慣病が占めています。



出典:目で見える栃木県の医療費状況(栃木県国民健康保険団体連合会)



特集

早期発見と早期治療が大切です!!健康診査を受けましょう!! ～今年度も7月から町の健康診査を開始しています!～

血圧や血糖、脂質が少し高めの状態では自覚症状がなく、自分で気付くことは困難です。高血圧、糖尿病、脂質異常症などを放置し、進行すると、腎不全や脳卒中、心臓病などの重大な病気の原因となり、高額な医療費がかかります。そのため、健康診査を受けて早期発見をし、自覚症状がなくても高血圧や糖尿病、脂質異常症を放置せず、適切な治療を早めにきちんと受けることが大切です。

今の体の状態を知るためにも、年に1回は健康診査を受けましょう。

	対象の年齢(平成26年3月31日現在)	受診方法
特定健診(メタボ健診)	40歳～74歳 国民健康保険加入者	集団健診 ：健康課に申込み (乳がん検診は集団健診のみ)
がん検診	40歳以上 (子宮:20歳～、乳:30歳～)	個別健診 ：町指定医療機関に申込み
歯周疾患検診	40歳・50歳・60歳・70歳	個別検診 ：町指定医療機関に申込み

◎受診の際は、受診券(水色または白色)・保険証を持参してください。

◎がん検診・肝炎ウイルス検診の無料クーポン券が届いている人は、無料クーポン券・受診券・保険証を持参してください。

歯の健康管理も忘れずに!!

歯の健康は全身の健康管理につながります。

中高年の約8割以上が歯周病にかかっていると言われています。歯周病とは、歯垢(プラーク)の中にいる細菌(歯周病菌)が原因で起こる病気です。歯ぐきの腫れや出血から始まり、歯が抜けてしまうこともあります。

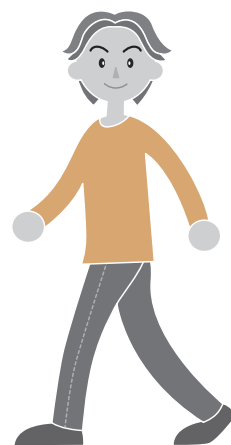
歯周病予防のために欠かせないのが歯みがきです。毎日の歯みがきを習慣づけましょう。

あわせて、かかりつけの歯科医に年に1回は口の中をチェックしてもらうことも大切です。

また、歯周病の最大の危険因子は「喫煙」です。ヘビースモーカーは、歯周病に5倍かかりやすいと言われています。歯の健康のために、禁煙を心がけましょう。

運動習慣を身につけましょう!

生活習慣病の1つに「ロコモティブシンドローム」があります。これは、筋力・関節・骨などが、弱くなることで日常生活に支障が出て、要介護状態やその予備軍となった状態のことを言います。生活習慣病予防、介護予防のためにも、若い頃から運動習慣を身につけることが重要です。ストレッチやウォーキングなど、手軽にできる運動から、無理をせず自分のペースで始めてみましょう。



▶問い合わせ先=健康課 成人健康係 ☎(56) 9133