

健康ステップアップ

生活習慣病を予防しましょう

私たちの体は、約60兆の細胞でできています。健康であることは、その細胞が元気な状態であるということです。全部の細胞が元気であるための条件は、全ての細胞に酸素や栄養が運ばれ、十分に使われ、出来た老廃物がうまく運ばれて体外に出ることです。さて、あなたの体はいかがですか？それを見るのが生活習慣病健診です。



9月～10月に行われた複合健診

細胞が元気であるための条件の基本

- ①血液のめぐりがよく、すみずみ（全細胞）にゆきわたること
 - ②血液の質がよいこと
- つまり、心臓がしっかりと働いて、全身に血液が流れる。栄養や酸素が運ばれ、いらなくなったものをまた血液で運ぶ・・・生きていくうえでこの基本となるものです。

生活習慣病健診は受けましたか？

生活習慣病予防のために、健診は自分の体の状態を知るよい機会です。

市では、9月～10月に行った複合健診の中で、生活習慣病健診を実施しましたが、受診されましたか？

また、受けていない人を対象に左記のとおり健診を実施します。ぜひ、受診しましょう。

内臓脂肪症候群をはじめとする生活習慣病は、生活習慣を見直し改善することで、病気を未然に防ぎ、手遅れになる前に病気を治療することが出来る病気です。

健診結果は大切に保管しましょう

健康診査は、自覚症状がないときに病気になるまいよう「病気を発見し、また早期に治療することが目的です。」

生活習慣病はある日突然かかるのではなく、長い年月をかけて徐々に進行してきたものがほとんどです。

健診結果を見て、自分の体はどんな状態か、どんな暮らしぶりか、正常値と自分の値を比べたり、以前の健診結果と今年の健診結果を比べて、体の変化や生活や運動など、自分の生活を振り返ることが出来るので、大切に保管しましょう。

内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）って何？

肥満、中でも内臓に脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」をもち、さらに高血糖・高血圧・高脂血症といった動脈硬化（血管の壁が硬くもろくなった状態）の危険因子を併せもった状態を内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）と言います。

動脈硬化が急激に進む危険な状態です。動脈硬化が進むと「狭心症」や「心筋梗塞」「脳梗塞」などの命にかかわる病気になる危険性があります。一命を取り留めても重い後遺症を残したり、寝たがりにつながることもありま

す。これらの肥満・高血糖・高血圧・高脂血症は、一見別々のように見えますが、そうではありません。

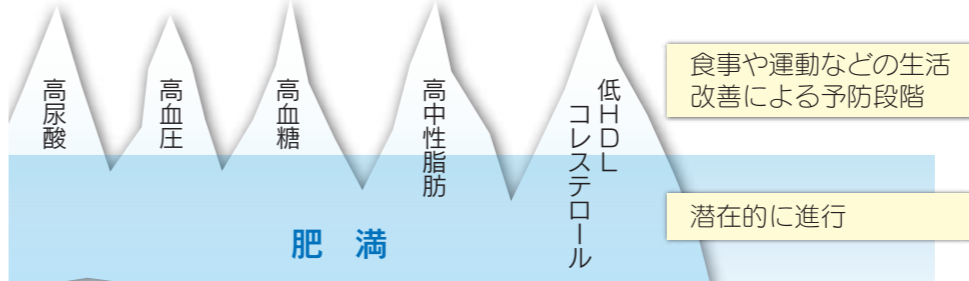
それぞれの項目を下図のように氷山に例えると、山々の基礎に肥満があり、その全体が内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の状態です。

ちよつと高めが落とし穴

たとえ肥満・高血糖・高血圧・高脂血症の程度が軽くても、複数重なるると突然倒れてもおかし

メタボリックシンドロームを氷山に例えると

氷山の一角が血管を傷つけたり、硬くしたりして動脈硬化を進めます



くない非常に危険な状態です。それぞれの状態が軽い状態なので自覚症状がなく「まあこのくらいなら大丈夫」と放っておくと「心疾患」や「脳血管疾患」などの時限爆弾のスイッチが押されてしまいます。内臓脂肪を減らして動脈硬化を防ぎましょう。

生活習慣病予防のためのポイント

- ①食事のリズム・時間と量に気をつけましょう
- ②主食・主菜・副菜をそろえバランスのとれた食事を取りましょう
- ③食物繊維を取りましょう
- ④薄味にしましょう
- ⑤運動をしましょう

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

9月20日（水）に七城会場で、21日（木）に泗水会場で、22日（金）に菊池会場で、それぞれ3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんをご紹介します。（敬称略）



七城会場

- 緒方又音 (Ⓧ 山崎)
- 木野優花 (Ⓧ 高田)
- 中山 萌 (Ⓧ 新古閑)
- 吉田真雅 (Ⓧ 蟹穴)
- 川津蒼空 (Ⓧ 西郷従業員住宅)
- 徳永美羽 (Ⓧ 元村)
- 岩城陽星 (Ⓧ 大尺)
- 三池佑弥 (Ⓧ 北原団地)

泗水会場

- 井本桜月 (Ⓧ 泗水田中)
- 菅 幹矢 (Ⓧ 富の原北)
- 岡田 蓮 (Ⓧ 富の原西)
- 藤本咲希 (Ⓧ 朝日団地)
- 若山聖菜 (Ⓧ 竹の下)
- 村上日向 (Ⓧ 福本一)
- 西ひかる (Ⓧ 富納)

菊池会場

- クレメンツ花妃 (Ⓧ 西正観寺)
- 上村李流 (Ⓧ 高野瀬)
- 中村公哉 (Ⓧ 玉祥寺)
- 梅田風紗 (Ⓧ 神来)
- 中川光世 (Ⓧ 北宮)
- 陣内侑成 (Ⓧ 上西寺)
- 内藤晴己 (Ⓧ 甲森北)
- 宮崎萌衣 (Ⓧ 西正観寺)

甘いものを控えること、歯みがきをすること、歯を強くすること、定期健診を受けることがむし歯を予防するポイントです。これからもむし歯ゼロで頑張りましょう。

菊池市生活習慣病健診・結核検診(未受診者)を実施します

11月13日（月）～12月4日（月）まで、生活習慣病健診と結核検診が同時に受診できます。

9月に行われた複合健診で、この生活習慣病健診・結核検診を受けていない人は受診してください。

健診会場 菊池広域保健センター（養生園）

受付時間

健診日	曜日	受付時間
11月13日(月)～11月21日(火)	月～金	午前8時30分～午前11時、午後1時～午後3時
11月22日(水)～12月4日(月)	月・水・金	午前8時30分～午前11時、午後1時～午後3時
11月26日(日)のみ	日	午前8時30分～午前11時

※11月20日（月）は休診です。

持ってくるもの 健康手帳、問診票（必ず全部記入しておいてください。問診票をお持ちでない人は養生園窓口にあります）

料 金	生活習慣病健診	19歳～39歳	2,000円
		40歳～69歳	1,000円
		70歳以上	無料
	結核検診	65歳以上	無料

※送迎バスはありませんので、直接お越しください。

生活習慣病健診と組み合わせて出来る検査（オプション）

項目	目的	料金(円)
乳房超音波	乳がん	2,000
腹部超音波	肝臓・胆のう・脾臓・膵臓・腎臓などのポリープ、がん、結石	3,500
頭部CT	頭部外傷、くも膜下出血、脳出血	5,000
骨密度測定	骨粗しょう症	2,900
ピロリ菌抗体	胃潰瘍の原因検査	2,100
PSA(腫瘍マーカー「男性のみ」)	前立腺がん	1,900
結核検診(胸部レントゲン)65歳未満	結核、肺がん、その他の肺疾患	680