



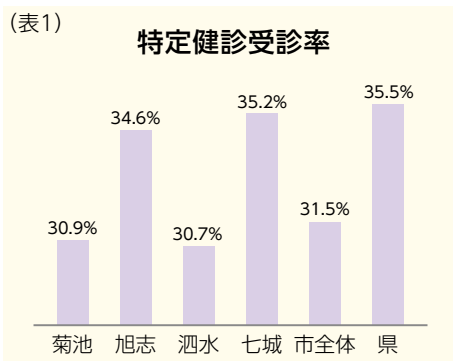
健康だより

菊池市民の

# 健康状態を見てみよう!

～平成29年度特定健診結果から～

【問い合わせ先】健康推進課健康推進係 ☎ 0968(25)7219



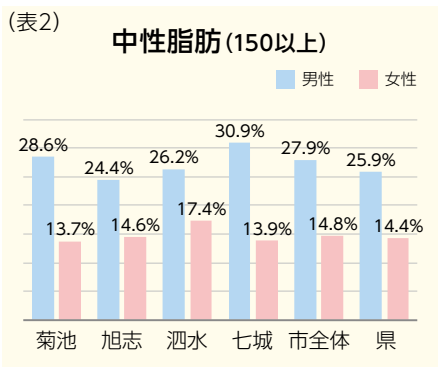
市の受診率は県平均より低く、地区ごとにもみると、七城地区・旭志地区が高く、菊池地区・泗水地区が低いのが分かります。市全体では対象者の約7割が未受診です。(表1)

### 特定健診受診率

市では毎年、生活習慣病予防健診、特定健診、後期高齢者健診、各種がん検診を実施しています。菊池市民の健康状態を、平成29年度の菊池市特定健診(※)の結果から見てみましょう。  
 ※市で行う特定健診は、40歳から74歳の国民健康保険被保険者を対象した生活習慣病健診です。

菊池市民の健康状態をチェック

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)  
 糖尿病検査に用いる数値で、正常値は5.5以下です。HbA1cは過去1～2カ月前の血糖値を反映しますので、当日の食事や運動など短期間の血糖値の影響を受けません。  
 男性と女性を比べると、女性の方が基準値を超えている人の割合が多くなっています。県平均と比べても基準値を超えてい

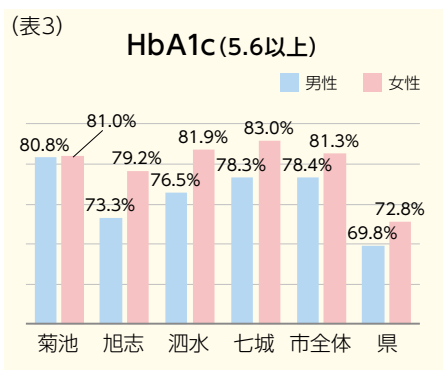


中性脂肪(血液中の脂肪の量)  
 女性より男性の方が基準値を超えている人の割合が多く、地区別にみると菊池地区・七城地区の男性が多いのが分かります。中性脂肪は、食べ過ぎや炭水化物・アルコールの取り過ぎなどで高くなります。(表2)

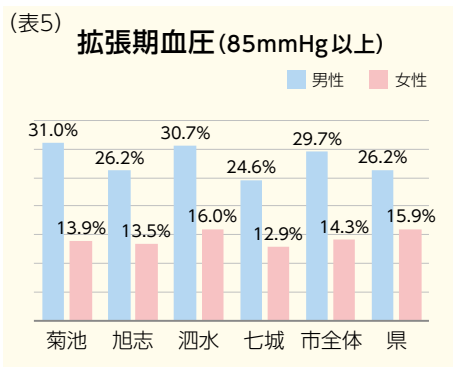
特定健診結果から見る市の特徴



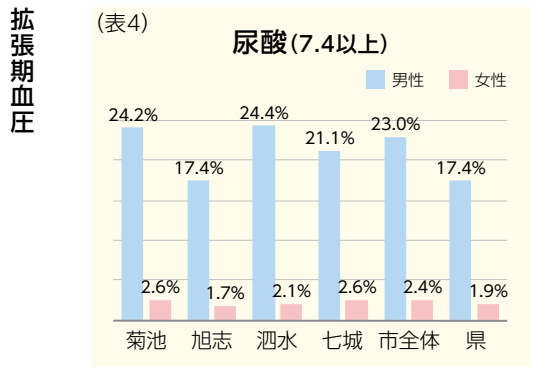
尿酸値  
 尿酸とはプリン体という物質が体内で分解されてできる燃えカスで、尿や便として排泄されます。尿酸値が高くなると痛風を起こします。  
 女性に比べ男性に基準値を超える人の割合が多くなっています。アルコールの飲みすぎやプリン体を多く含む食品(肉類・魚介類・糖類など)をよく食べる人などが高くなります。男性は県平均よりも多く、食生活が気になります。(表4)



る人の割合は多く、菊池市の特徴ともいえます。(表3)



拡張期血圧は細い血管の状態を反映します。喫煙、運動不足、



### 拡張期血圧

心臓が拡張して血液が心臓内に戻ってきている時の血圧で、一般的には下の血圧と言います。男性は、県平均よりも拡張期血圧が高い人の割合が多くなっています。

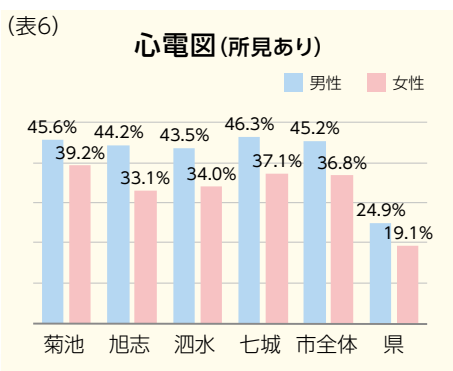
肥満、飲酒過剰といった生活習慣の乱れから、細い動脈（末梢血管）が緊張し、拡張期血圧が上昇します。長い間続くと動脈硬化を起こします。（表5）

### 心電図

心臓の活動を電流や電圧の変化の形で捉え、心臓病の診断に使用します。不整脈や心筋梗塞・狭心症の場合も心電図に異常が出ます。



集団で行う特定健診では、全ての人に心電図検査を行っています。県平均に比べ、所見ありの人の割合が高く、男女ともに約2倍となっています。血圧や血糖、血液中の脂質が深く関係しています。（表6）



### 生活習慣病の特徴は？

症状が重症化しないと気付かなく、症状が出てからの治療ではすでに重症化し、脳卒中や心筋梗塞、慢性腎臓病など、命や生活の質（QOL）にも大きな影響を与える病気を引き起こす危険性が高まります。血液検査や尿検査、心電図などでしか発見できず、健診や医療機関を受診しないと分かりません。

生活習慣病は毎日の生活習慣や食生活、体の動かし方、休養のとり方などの積み重ねで起こります。健診を受けることで、自分の体の状態を知り、生活習慣の振り返りを行って、元気に暮らしていくことができます。菊池市では今年も、特定健診をはじめ各種がん検診を実施します。今年を健康づくり元年とし、まずは健診受診から始めましょう。

### 参加者募集！

### 新たに始める健康づくり

3つの健康運動教室の参加者を募集します。自分にあった健康づくりを見つけませんか。

### ウェル☆ビーイング

若い年代から始める健康と美容のエフササイズです。人気のクロストレーニングを中心にポクシニングや瞑想、さらにリラクゼーションを取り入れることでウェルネスライフの創成とポディーメイクを目標とした運動強度高め健康講座です。

**とき** 4月24日～7月31日の水（全10回）午後7時～9時  
**ところ** 中央公民館  
**対象** ▼小学4年生～59歳位まで（親子参加可）▼医療機関からの運動制限がなく、ランニング程度の運動が可能な人  
**定員** 15人

### げんきの学び舎

いつまでも健康を保って生活することを目的に、健康知識や運動を楽しく学ぶ「げんきもん」の学び舎です。

**とき・ところ** 4月～12月  
**中央公民館** 第1・第3水（4月24日水）～全16回）午前10時～11時15分  
**七城公民館** 第1・第3水（4月24日水）～全16回）午前10時～11時15分

月24日水～全16回）午後2時～3時15分

**●泗水公民館** 第2・第4水（4月25日水）～全17回）午後7時15分～8時30分

**対象** 医療機関からの運動制限がなく、ラジオ体操程度の運動が可能な人  
**定員** 各会場20人  
 ※複数会場で重複の申し込みはできません。

### ノルディックウォーク健康講座

2本のポールを使って、自然の息吹を感じながら安全に楽しくウォーキングができます。

**とき・コース** 4月4日～6月27日の水（全8回）  
**●ステップアップコース**（昨年度のノルディック教室に参加した人のみ）  
 午前9時15分～10時45分  
**●ゆったり健康コース**（初心者や運動不足の人向け）  
 午後1時30分～午後3時

**場所** 市総合体育館周辺  
**対象** 医療機関からの運動制限がなく、1時間位の歩行やラジオ体操などの運動が可能な人  
 ※ノルディックポールは各自準備

**各教室の申込方法**  
 健康推進課または各支所の窓口でお申し込みください。

### 歯ッッピーキッズ

3歳児「むし歯なご」の日  
 健診時

2月20日・27日の歯科健診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。（敬称略）※行政区は健診日時点

- 池辺七彩 (菊) 片角
- 渡邊和奏 (菊) 大琳寺
- 八並菜月 (菊) 上長田
- 山本優雅 (菊) 大琳寺
- 信岡結香 (菊) 上西寺
- 藤本穂香 (菊) 巨
- 森上凛 (菊) 高野瀬
- 原和朗 (菊) 大琳寺
- 木下みく (菊) 立町
- 木山蓮 (菊) 大琳寺
- 秋岡諭 (七) 山崎
- 出口咲菜 (七) 蟹穴
- 雲田紫李 (酒) 田島団地
- 錦戸柊音 (酒) 富の原中央
- 山口輝琉 (酒) 田島団地
- 岩木凧音 (酒) 田島団地
- 東樹希 (酒) 田島団地
- 堤蓮大那 (酒) 富の原
- 倉永明香里 (酒) 田島団地

### むし歯を予防するためには

- むし歯菌を減らすための毎日の仕上げ磨き
- 甘いものを減らしたおやつ工夫
- 歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布