

共助

進めよう!
生きがいづくり
仲間づくり



ゲートボールを楽しむ飯原地区のみなさん

長系校区では、毎年5回ゲートボール大会を開催しています。この大会に向けて、各行政区単位でみなさん週2、3回の練習を積んでいます。

家にいたら、じっとテレビを見て過ごしがちになりますが、集い、交流することで笑顔が生まれ、生きがいを感じることが出来ます。練習後、みなさんでお茶を飲みながら話す。これがストレス解消になり、心の健康につながることを実感しています。



仲間との交流の機会をたいせつに

長系校区老人クラブ会長

にし ゆきお
西 幸男さん
(長系/81歳)



ボランティア養成講座卒業後、健康づくりをサポート

ボランティアはるか会長

おお ば
大庭タカ代さん
(吉井上/64歳)



二丈町サロンプランティア養成講座を受講後、地域の役に立てればと、平成20年に受講メンバー17人で「ボランティアはるか」を結成。一昨年、いとしま健康大学介護予防講座も受講し、地域での高齢者サロンや市の介護予防教室などで健康づくりのお手伝いをしています。自分の親世代のみなさんと、糸島弁丸出でのおしゃべりで、私のほうが元気をもらっています!



特定健診と保健指導で改善

おく のり お
奥 典生さん(志摩芥屋/65歳)

39歳で肝炎を発症後、定期的に診察を受けて体調管理は行っていたのですが、退職後に受けた特定健診では血糖値が急上昇していました。自覚症状は全くありませんでしたが、よく食べる割に運動をしなくなったのが原因だったのかもしれません。

健診結果をもとに医師・保健師から保健指導を受け、食事療法を実践。これまで朝食に食べていた食パン2枚と菓子パンは、食パン1枚に減らし、昼食・夕食もご飯の量を3分の1に。初めは物足りなかったのですが、慣れるよう努力しました。野菜中心の食事に変え、食べ始めるのは必ず野菜から。元看護師の妻と二人三脚で2年間継続中です。結果的に、長年の脂肪肝も改善し、今では健康そのものです。

みなさんには、元気うちにぜひ特定健診を受けてほしいですね。健診を受けることで、早期発見・早期治療が可能になりますよ!

(奥典生さんの改善例データ)

項目	基準値	健診時 (平成23年5月)	改善後 (平成23年11月)
体重(kg)	—	60.3	55.0
腹囲(cm)	~85	85.5	82.0
中性脂肪 (mg/dl)	~150	153	96
血糖 (mg/dl)	~99	154	100
ヘモグロビン A1c(%)	~5.1	8.0	5.6



健康教室で脳血管疾患予防

おくむら かつとし
奥村 勝利さん(前原東/74歳)

16年前、仕事中に突然声が出なくなりました。製薬会社に勤めていたこともあり、すぐに「脳梗塞かもしれない」と感じ、早めに病院へ。早期発見が幸いし、1か月ほどの入院で済みました。元来、1日に40本のたばこを吸うヘビースモーカーでしたが、病気を機に、即座にきっぱりと禁煙しました。

また、4年前のがん検診でも早期の大腸がんが見つかったこともあり、市の特定健診受診時に、保健師から介護予防事業「元気アップ教室」への参加を勧められました。この教室では、椅子に座って無理なく体力をつける運動の他、認知症予防のため、記憶力・注意力をアップするゲームなどを行っています。ひとりではなかなか運動ができませんが、毎週妻と一緒に教室に通い、参加者みんなで楽しく取り組んでいます。

今後も健康な毎日を送るため、特定健診や各種検診は毎年必ず受診するつもりです。



元気アップ教室

自助

健康には自信がある。
ほとんど病院には
かかったことがない。
そんな元気なあなたこそ、
受ける価値アリなのが
「特定健診」です。

求む!!
意識改革

特定健診は、メタボリックシンドロームの発見と予防・改善が目的で、各医療保険者が実施することになっています。
自分の健康状態が分かれば、生活習慣を見直したり、治療を始めることができます。年に一度は特定健診を受けましょう。

特定健診の項目

- 身体計測(身長・体重・BMI(体格指数・腹囲))
- 血圧測定
- 尿検査(尿糖・尿たんぱく・尿潜血※)
- 血液検査
- 血糖検査(空腹時血糖・ヘモグロビンA1c)
- 痛風検査(尿酸※)
- 肝機能検査(AST・ALT・γ-GTP)
- 腎臓機能検査(血清クレアチニン※)
- 問診・診察
- 医師が必要と認めたときに実施する検査
- 貧血検査(赤血球、血色素、ヘマトクリット)
- 眼底検査
- 心電図検査※

※は糸島市独自で実施

市が実施する特定健診の対象者は
国保加入者のうち40歳~74歳の人です。

受診率アップのため、
今年度は
右の取り組みを
実施します

- 健診費用の無料化(通常7,000円程度)
- 心電図検査の対象の拡大
対象者: 健診当日の収縮期血圧140mmHg以上
または拡張期血圧90mmHg以上の人
- 総合健診日数の増加
特定健診とがん検診と一緒に受診できる総合健診。実施日数を52日とします。
※土・日も10日間実施します。実施期間: 5月~11月
※申し込みなどの詳細は、全戸配布する「糸島市健康情報誌」に掲載しています。

糸島市の特定健診対象者の受診状況 (平成22年度のデータより)

