

今年度は、「健康づくりセカンド・ステージ」

昨年度の「健康づくり元年」を経て、今年度は「健康づくりセカンド・ステージ」です。昨年度の成果を踏まえ、さらにステップアップした事業を実施します。

九州大学との 共同研究事業の結果を もとにした事業

昨年度、市内3か所の行政区(篠原1・元町・師吉)にご協力いただき、九州大学と連携し「社会とのつながりと運動習慣との関連」などについて調査をしました。この結果に基づき、今年度は健康づくりボランティアを活用した高齢者向けの健康体操の普及を行います。



「健康いとしま21」市民の集い

「いきいき元気な健康市民を増やす」(健康いとしま21の目標)ため、健康づくり講演会や体験コーナーを設置したイベントを開催します。また、健康づくりをサポートするボランティアの活動を紹介し、健康・生きがい・仲間づくりの取り組みを知る機会を提供します。

福岡市との連携事業「歩くことから始めよう」

昨年10月、松本市長と高島福岡市長による、健康づくりの取り組みについての意見交換で、今年度から連携事業を実施することになりました。

連携事業の第1弾として、両市民による「ウォーキング対決」を行う予定です。※詳細は8月ごろにお知らせします。



天神のソラリアプラザで開催されたトークショー

私たち保健師が、みなさんの健康づくりをしっかりサポートします!

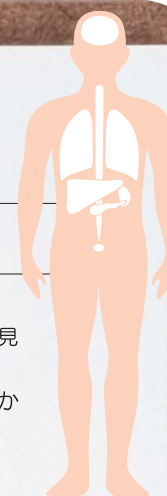


私たち保健師は、市民のみなさんの健康づくりのお手伝いをしていますが、その中で「もっと早く気づいて取り組みればよかった…」という話をよく聞きます。しかし、残念ながら時間を巻き戻すことはできません。「まだ若いから大丈夫」「私は健康には自信があるから」と思っている人こそ、将来後悔しないために、今、自分にできることから始めましょう。

かかりつけ医を持ち、重症化を防ぎましょう

かかりつけ医を持つメリット

- ①体調の小さな変化にも気づきやすく重症化を防ぎます
- ②家族歴を把握してもらっていることで、自分と家族の健康面を見守ってもらえる安心感を得ることができます
- ③病院を次々変わると初診からスタートし、検査が重複します。かかりつけ医を持つことで、医療費のムダがなくなります
- ④救急車や休日・夜間急患センターの適正利用につながります

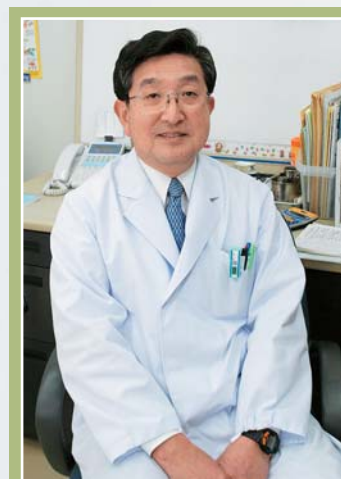


みなさんには、かかりつけ医がいますか?

これまで病院にかかったことがない人は、かかりつけ医を持つチャンスがなかなかないのではないのでしょうか。そういう人には、特定健診の積極的な受診をお勧めします。健診で異常がなくても、その後かかりつけ医との関係を持つきっかけになります。

もし、大きな病気になった場合は、医師から糸島医師会病院へ紹介状を出すことができますし、脳卒中など重篤な症状で一刻を争う場合は、家族あるいは救急隊から連絡を受けた医師は、患者さんの状態から最も適切な病院に直接搬送を指示することができ、搬送の二度手間をなくすことにつながります。

元気な人こそ、健康なうちにかかりつけ医を持ち、定期的な診察を受けて病気の予防に努めましょう。



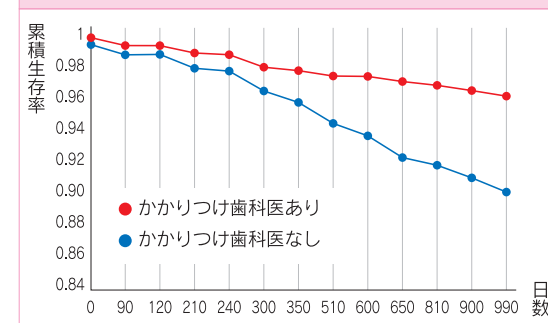
社団法人 糸島医師会 会長

きくち まさのり
菊池 正統さん

歯科医が治療するのは、歯だけではなく口内全体です。近年、糖尿病と歯周病との密接な関連が明らかとなっているように、口の中のケアが全身の健康に大きな影響を与えます。口は消化器の入り口でもあり、細菌の入り口でもあるのです。

実は近年、多摩市の追跡調査によって、歯茎の腫れや虫歯のない人ほど、そしてかかりつけの歯科医を持つ人は、持たない人に比べ生存率が高いことが判明しています。定期的な健診(理想は年に2回)を受け、虫歯や歯周病を予防し、口内の健康を維持することが望まれます。かかりつけ医がいれば、「そろそろ受診の時期ですよ」と背中を押すことができるんですよ。

かかりつけ歯科医の有無と累積生存率の関連



2001年多摩市高齢者13,066人(多摩市・多摩市歯科医会・東京大学協働調査)



社団法人 糸島歯科医師会 会長

きのした としのり
木下 俊則さん