



6月に総合福祉センターで行われた歯科講演会の様子

「はじめやすい」「続けやすい」
健康づくりの環境づくりや
サポートを目指しています

特定健康診査を受けましょう 自分のカラダを知ることが 健康づくりの第一歩

高血圧症や糖尿病の前段階である血圧や血糖値が高い状態は、特定健康診査で調べることができます。

平成28年度の特定健康診査の結果では、受診者のうち約半数が収縮期血圧高値、およそ7割の人がHbA1c（直近数カ月の血糖値指標）高値であり、高血圧や糖尿病の予備群です。これらの状態は、早期に発見し改善できれば、服薬の必要は

健康づくりの第一歩は特定健診から

ありません。しかし、検査値に異常として現れても、自覚症状は現れにくく、自分ではなかなか気付くことができません。自覚症状が現れたときには、既に服薬などの治療が必要な状態になっていることも少なくありません。年に1回、特定健康診査を受診して、自覚する前の身体の変化を確認しましょう。

基準を外れた検査項目が一つあるよりも、複数あるほうが、脳血管疾患などの大きな病気に至るリスクは高くなります。既に高血圧や糖尿病で通院治療中の人も、新たな病気の兆候がなければ検査することができません。特定健康診査の受診をお勧めします。

合併症を防ぐためにも特定健診を受けましょう

否について、主治医にご相談ください。このように、命や生活の質の低下を招く大きな病気の予防や、治療中の病気を悪化させる新たな兆候の早期発見のためには、特定健康診査の受診が有効です。しかし、国の目標値である特定健康診査の受診率60%に対し、平成28年度大船渡市の特定健康診査受診率は、35.3%であり、県43.4%と比較しても低い結果となっています。

大船渡市の平均寿命は、男性79.2歳、女性85.6歳です。一方で、日常生活を支障なく過ごせる期間（健康寿命）は、男性64.9歳、女性65.9歳であり、大きな差になっています。要介護状態などで自立した生活が送れない状態が男性で15年、女性で19年ほどあることとなります。

健康寿命を短くしている原因は、脳血管疾患など生活習慣病を起因とした病気です。市では、より多くの人が自分の身体のことを知り、病気の予防に取り組むことができるよう、次のような取り組みを行っています。自分や家族、地域の健康づくりのために、市が実施している支援や事業をぜひご利用ください。

生活習慣の改善が必要な人のサポート

特定健康診査の結果、生活の改善が必要と判定された人に対して、保健師・栄養士が適切な生活習慣を送ることができるよう面接などで支援します（希望制）。サポート利用者のおよそ60%が生活習慣の改善を達成しています。

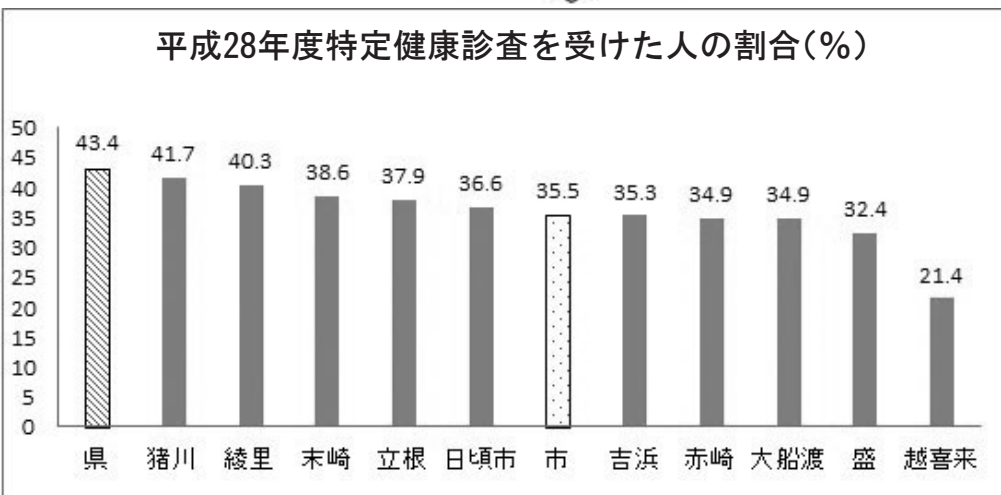
糖尿病を悪化させないサポート

特定健康診査の結果、糖尿病に関する検査値が高値の人には、保健師・栄養士が訪問し、検査結果の説明を行います。検査値が基準値を超えても、一定の数値以内にコントロールすることで、生活の質の低下を招く合併症を予防することができるとするため、精密検査が必要と判定された人には、早期に医療機関を受診するようお勧めしています。生活習慣を改善することで、減薬や服薬の必要がなくなることもあります。既に病気だからと諦めず、生活習慣の改善に取り組みましょう。早く始めた分だけ、早く結果が現れます。



特定健康診査が始まります

今年の特定健康診査は、10月18日から12月17日までです。お近くの地区公民館で受診することができますが、都合がつかない場合は、対象地区にかかわらず総合福祉セン



健康づくり座談会の様子

健康づくり実践のための座談会の開催

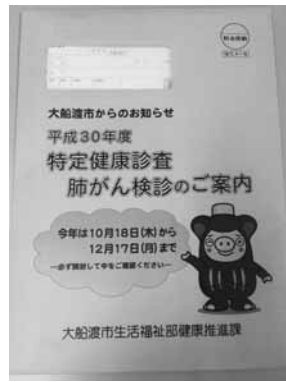
本年度から、健康づくりの正しい情報の提供と市民一人一人が健康づくりを実践するきっかけづくりのために健康づくり座談会を開催しています。本年度は糖尿病予防を目的として「私たちが主役！私たちができる、わが町の健康づくりを考えよう！」をテーマに各地区で開催しています。1回目は6月7月にかけて開催されました。各地区とも、保健師・栄養士が提供した市の疾病の現状と地域の生活実態をもとに、糖尿病予防について、活発な話し合いが行われました。そして、各地区が地域全体で取り組むことができる目標を「健康づくり宣言」として掲げています。また、座談会の様子や各地区の「健康づくり宣言」につい

健康づくりのための正しい知識を情報発信

市健康推進課では、より多くの人に健康情報をお届けするために「健康情報誌おおぶら」を発行しています。乳幼児健康診査や各種がん検診、教室など、さまざまな機会に配布しています。市以外の団体の運動教室の開催予定なども掲載していますので、ご自身の健康づくりにお役立てください。



市が発行する健康情報誌



ターで受診することができます。土日や夕方に実施している日もありますので、日中や平日仕事で都合がつかない人はご利用ください。特定健康診査は、40～74歳の本市に在住する人を対象にしていますが、35～39歳を対象とした基本健康診査、75歳以上の後期高齢者健康診査もあわせて実施していますので、健康診査の種類が違う家族とも一緒に受診できます。また、40歳以上の人を対象とした肝炎ウイルス検査（受診したことがない人に限る）や50歳以上の男性を対象とした前立腺がん検診（健康診査と同時に実施）の血液検査も希望により受診できます。さらに、本年度は肺がん検診も同日に実施しています。特定健康診査のお知らせは、オレンジ色の封筒でお届けしています。詳しい日程は、通知文書をご確認ください。