



# 健康情報誌 おおふなと

第4号

発行：平成30年10月18日

大船渡市生活福祉部

健康推進課

TEL：0192-27-1581

特集

健康で長生きするために  
～今できること～

大船渡市民の平均寿命は、男性79.2歳、女性85.6歳です。しかし健康寿命については、男性64.9歳、女性65.9歳であり、自立した生活が送れない状態が約15～20年間も続いてしまいます。

健康寿命を縮める原因は、脳血管疾患など生活習慣病をきっかけとする病気です。

大船渡市の4つの健康課題とあわせて、健康寿命をのばすポイントをお伝えします。

➡ 詳しくは中面へ

# 大船渡市の4つの健康課題

## 肺がん

大船渡市民の死因第1位はがんです。中でも最も多いのは肺がんであり、国と比較して**死亡率は1.2倍**高くなっています。

肺がんは自覚症状が現れにくいいため、検診による早期発見が重要です。



## むし歯

大船渡市の子どものむし歯をもつ割合は、3歳児健康診査時点で**岩手県内ワースト1位**(平成28年度)です。

むし歯予防は歯磨きやおやつを食べ方など、毎日の暮らし方が鍵となります。



## 糖尿病

大船渡市国保加入者のうち患者数第2位。

進行すると失明や人工透析の導入など生活の質が低下するだけでなく、人工透析では**医療費が約500万円/年**もかかります。

糖尿病は予防だけでなく悪化させないことも肝心です。

## 高血圧症



大船渡市国保加入者のうち**患者数第1位**。

高血圧が続くと動脈硬化を招き、脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患を招きます。

40～64歳の介護保険認定者の約半数の方の原因は脳血管疾患です。

# 自分のカラダを知ることが 健康寿命をのばす第一歩



糖尿病や高血圧の自覚症状は初期の段階では現れにくく、自分で気付くことはなかなかできません。自覚症状が現れる頃には、すでに服薬などの治療が必要な状態になります。年に一度、健康診査を受けて自分のカラダを知りましょう。

## 健康診査を受けた後は

## サポート利用でもっと健康に

### 生活習慣改善サポート

特定健康診査の結果、生活改善が必要な方には、保健師や栄養士が健診結果をくわしく分析し、あなたの健康的な暮らしを応援します。サポート利用者の約6割が改善に成功しています。

### 糖尿病を悪化させないサポート

糖尿病が悪化している方へ保健師や栄養士が個別サポートを行います。

**早く利用した分だけ、  
早く結果が現れます。**

# 「健康づくり10か条」推進中

大船渡市では健康づくりの実践のために「健康づくり10か条」を推進しています。

今回は、10か条のうち「第8条」をご紹介します。

## 第8条

### タバコを吸わない、吸わせない

タバコは歯周病やがん、生活習慣病などの病気の原因となるだけでなく、妊産婦については低出生体重児や早産の可能性が高くなります。禁煙と受動喫煙の防止に取り組みましょう。

## 健康づくり情報

### 体幹力をあげる コアトレーニング教室

日時：10/22・10/29  
午後7時～9時

講師：野田 優樹氏

**体幹を鍛え、身体の歪みを整える**

### ミット打ちで フィットネス教室

日時：11/30・12/7・12/14・12/21  
午後7時～9時

講師：千葉 元喜氏

**運動不足とストレスを一気に解消**

会場・申込み・問合せ先

大船渡市勤労青少年ホーム

TEL：0192-27-1001 メール：zoct06@ofutaikyuu.com



## 健康電話相談はこちら

健康に関する疑問、相談はお気軽に健康推進課へ。保健師、栄養士、歯科衛生士が相談を受け付けます。

大船渡市生活福祉部健康推進課

TEL0192-27-1581