

まずは
邑楽町民の

健康状態を見てみよう

平成30年度特定健診結果から

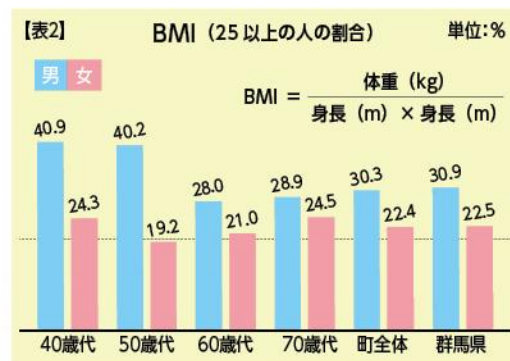
◆ 邑楽町民の健康状態をチェック

町では毎年、生活習慣病健診、特定健診(※)、後期高齢者健診、各種がん検診などを実施しています。邑楽町民(以下、町民)の健康状態を、平成30年度の邑楽町特定健診の結果から見てみましょう。健診を受ける大切さが見えてきます。

※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にした生活習慣病健診です。

◆ 特定健診受診率

町の受診率は県内5位と高く、町全体では57.1%が受診しています。対象者の約4割が未受診で、40歳代の受診率が低いことがわかります(表1)。



◆ 特定健診結果から見る町の特徴
BMI(ビーエムアイ) 男性の40歳代、50歳代に有所見者が多く、全体では4人に1人の割合で摂取エネルギーが過剰です(表2)。BMIは、肥満の

状況を見る数値で、身長と体重から算出します。22に近いほど病気になるにくく、25以上では肥満と判定されます。毎年健診を受けて基準値内を目指し、メタボを遠ざけましょう。

健康があるから

邑楽ライフが もっと輝く

邑楽 × ライフ

町は、誰もが健やかに安心して暮らせるまちづくりを推進しています。理想の暮らしに「健康」が欠かせないことは、皆さんも感覚的に分かっているはず。邑楽町に暮らすあなたが、あなたらしく輝くために、心と体の健康づくりをサポートします。

生活習慣病は、気づきにくい
感染症などが重症化しやすい

生活習慣病は症状がないまま進行します。症状が出たときには、すでに重症化していて、脳卒中や心筋梗塞、慢性腎臓病など、命や生活の質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

取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。

◆ 健診を毎年受けましょう

毎年受けることで、健診結果を経年の見ることで、健康維持や病気の予防、早期発見につながります。

◆ 問合先
保健センター ☎ 88-5533
役場住民課 ☎ 47-5020

町では今年も、特定健診をはじめ各種がん検診を実施します(詳細次ページ)。健康づくりで貯めたポイントを景品と交換できる「ヘルスワンポイント事業」も実施します。健康づくりを少しでも楽しく続けられるようにと景品をリニューアルしました。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。

健康づくりを
応援!

ヘルスワンポイント



健診(検診)を受けたり、健康講座に参加したり、自分で決めた運動を継続的に行ったりするとポイントが貯まります。ポイントを「10」貯めて応募すると景品をプレゼント。

◆ 問合先 保健センター ☎ 88-5533

オリジナルソーラーLEDキーホルダーは10ポイント貯めて応募すると必ずもらえる!

さらに……
応募したその場で抽選。邑楽町スタンプ会加盟店利用券などが当たるチャンスあり!

ウォーキングマップ

紹介するウォーキングコースは9つ。最短2kmのコースから最長7.5kmのコースまで。歩けばどのコースにも「こんなところがあったのか!」と邑楽町の魅力を再発見できるでしょう。コースの他、健康に関する情報も満載のウォーキングマップです。

◆ 配布場所 保健センター、中央公民館、長柄公民館、高島公民館、町民体育館



インボディ

インボディは、生活習慣病の指標となるBMIや内臓脂肪レベル、筋肉や体脂肪の量、さらには、それらが体のどこについているのかがわかります。あなたの健康管理に役立つこと間違いなしです!

◆ 測定日 「健康相談」の日(本紙29ページ・健康カレンダー参照)



※姿勢が保てない人やペースメーカーをつけている人は測定できません。

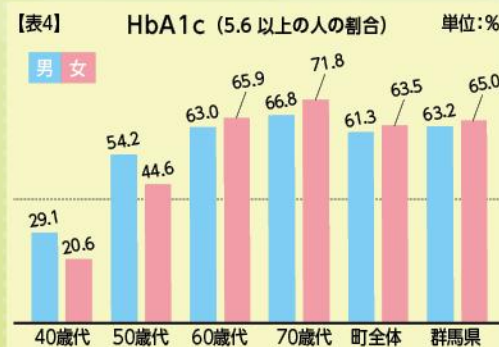


◆ 収縮期血圧
心臓が収縮して血液を全身に送り出すときの血圧です。一般的には「上の血圧」と言います。男女とも60歳以上で有所見率が上がります(表3)。血圧は血管の柔軟性にも左右されます。一般的に血管が固くなるのは、加齢によって柔軟性が失われることや血中コレステロールが多くなるのが原因です。血圧の高い状態が続くと血管が傷つき、動脈硬化が進行し、心臓や脳、腎臓の疾患の発症リスクを高めます。知らず知らずのうち、命に関わる脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす恐れが高くなります。

◆ 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、過去1〜2か月前の血糖値を反映します。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。

50歳代での有所見者は2人に1人です(表4)。血糖値が高い状態を放置すると、血液中の糖が血管を傷つけ、失明の原因となる糖尿病性網膜症や、人工透析が必要となる糖尿病性腎症などの深刻な合併症を引き起こします。また、動脈硬化によって脳卒中や心筋梗塞なども起こりやすくなります。



集合けんしん(がん検診や特定健診)の日程

本年度の集合けんしんの日程は以下のとおりです。会場は大変混雑しますので、時間に余裕を持ってお越しください。

▶受付時間 午前8時30分～11時

期日	対象地区	会場
5月8日◎	前原(1～34班)	保健センター
11日◎	前原(35～70班)	保健センター
13日◎	水立大黒(1～7、12、14、15、17、18、25、26、28、29、31、37、41、42、44、45班)、十三軒	長柄公民館
18日◎	水立大黒(8～11、13、16、19～24、27、30、32～36、38～40、43班)	保健センター
19日◎	坪谷・店高原(7～12、14、15、17、19、20、22、23、25、26班)、本郷江原	長柄公民館
22日◎	西ノ根宮内中島・馬場大林	長柄公民館
27日◎	古家十軒・大谷端宿赤東・開拓	長柄公民館
29日◎	寺中・店高原(1～6、13、16、18、21、24班)	保健センター
6月1日◎	鶯上・鶯下・鶯新田	保健センター
5日◎	秋妻・一本木	高島公民館※8
7日◎	対象地区なし ※混雑が予想されます。	保健センター
8日◎	谷中蛭沼・住谷崎	保健センター
9日◎	石打・住谷崎	高島公民館※8
10日◎	大根村琵琶首・藤川・渋沼	高島公民館※8
15日◎	光善寺・明野(1～15班)	保健センター
16日◎	明野(16～40班)	保健センター
29日◎	天王元宿	保健センター
7月11日◎	対象地区なし ※混雑が予想されます。	保健センター
13日◎	十三坊塚(1～25班)	保健センター
15日◎	十三坊塚(26～52班)	保健センター
16日◎	上下西宿・前瀬戸宿・千原田向地	保健センター
17日◎	レディスデイ(女性限定の日) ※男性はご遠慮ください。	保健センター
20日◎	新中野(1～20班)	保健センター
21日◎	新中野(21～40班)	保健センター
22日◎	下中野・前谷東原・横町化楽	保健センター

※8 旧勤労青少年ホーム(ヤングプラザ)。

ヘルス
Health(健康)
スワン
Swan(白鳥)



ポイントがもらえる各種教室や講演会などの対象事業は、広報おうりや町ホームページで確認してね。下のマークが目印ね。

国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入の人は

人間ドック助成金

国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入している人が人間ドックなどを受診する場合、検診費用の一部を年度中1回限り助成します。

▶対象(次の全てに該当する人)

- ① 邑楽町に住居登録がある
- ② 国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入している
- ③ 国民健康保険税または後期高齢者医療保険料に滞納がない
- ④ 申請年度内に町の特定健診・後期高齢者健診を受けていない(脳ドックのみの申請の場合は除く)

▶助成金額・必要書類など

	助成金額	町の健診※7を受けた場合	必要書類
日帰りドック	20,000円	申請不可	●検診結果報告書 ●検診費の領収書 ●保険証●印鑑 ●預金通帳
一泊ドック	25,000円		
脳ドック※6	15,000円	申請可	●町の健診(特定健診・後期高齢者健診)の受診券・受診票 ※脳ドックのみの申請には不要。

※6 日帰りドックや一泊ドックと脳ドックは併用申請可。

※7 特定健診・後期高齢者健診。

▶申請方法 必要書類を役場住民課に持参する

▶申請・問合せ先 役場住民課 ☎47-5020

問合せ

ヘルスワンポイント事業やがん検診について…保健センター ☎88-5533

国保特定健診や後期高齢者健診について…役場住民課国民健康保険係 ☎47-5020

生活習慣 セルフチェック

食事

- つい、食べ過ぎてしまう
- 早食いである、あまり噛まない
- 野菜料理はどちらかというと苦手、あまり食べない
- 味の濃い料理が好き(麺類、インスタント食品、加工食品など)
- 就寝2時間前に夕食を食べる、夕食のボリュームが多い
- 甘い菓子類や果物、飲み物をよく取る、間食が多い

運動

- 仕事はデスクワーク中心
- 特に定期的な運動は行っていない
- 短い距離でも車を使う
- 1日の歩数は7,000歩未満が多い
- 家にいるときは座っていることが多い

生活

- 20歳の時より体重が10kg以上増加している
- たばこを吸う
- ほぼ毎日1合以上の飲酒をする
- 毎日忙しい、イライラすることが多い
- 睡眠不足だ
- なかなか疲れがとれない
- 家族関係や仕事で悩みがある

まずは普段の生活を振り返り、自分の気になる体調や生活習慣をチェックしてみましょう。

食事 / 運動 / 生活

6 / 5 / 7

当てはまる項目が多いほど、生活習慣病の発症リスクが高くなります。生活習慣病の予備群である恐れも!? けんしんで、自分の健康を見直してみませんか?

いくつ当てはまる?

CHECK



40歳以上の方が対象のがん検診は、申込者または前年の受診者に検診受診シールを郵送します(4月下旬)。また、基準日時点で40歳以上の人や転入者で、新たになん検診を希望する人は保健センターへご連絡ください。

- ※1 館林市・邑楽郡内の指定医療機関でも受診できます。
- ※2 日程は5月7日◎・12日◎。その他、集合けんしん実施日でも受診できる日があります。町ホームページでご確認ください。
- ※3 5月28日◎から保健センターで受け付け開始。先着300人。
- ※4 2年連続で受けた人は1,500円。
- ※5 クーポン券持参。



けんしん内容と料金

けんしん受診から始めよう

検査項目	対象(年齢の基準日は令和3年3月31日)	料金
国保特定健診※1	国民健康保険に加入している40～74歳の人	無料
後期高齢者健診※1	75歳以上の人	無料
生活習慣病健診※2	19～39歳で勤務先などで健診を受ける機会がない希望者	500円
胸部レントゲン(結核・肺がん)検診	40歳以上の希望者	無料
胃がん検診(バリウム)	40歳以上の希望者	500円
胃がん検診(胃カメラ)※3	50歳以上の偶数年齢の希望者	2,000円
胃がんリスク検診(ABC検診)	40・45・50・55・60・65・70歳の希望者	500円
大腸がん検診	40歳以上の希望者	500円
前立腺がん検診	50～80歳の偶数年齢の男性希望者	500円※4
風しん抗体検査	41～58歳の男性でクーポン券の未使用者	無料※5
肝炎ウイルス検査	40・45・50・55・60歳で過去にB型・C型肝炎ウイルス検査を受けたことがない希望者	無料