

岡垣町健康づくり10カ条 第1条

### 毎年1回は健診・検診を受け 自分の健康をチェックしよう

自覚症状が無いと、自分は健康であると思いがちですが、体の中の状態は検査をしてみないと分かりません。年に1回は健診で自分の健康状態をチェックしましょう。

#### 病気の原因は血管の傷み

日本人の死因の上位に、脳梗塞や脳出血、くも膜下出血などの脳の病気と心筋梗塞などの心臓の病気があります。これらの病気は、脳や心臓の臓器そのものに異常があるわけではなく、臓器に血液を送る血管の傷みが原因で起こります。また、腎臓の血管が傷むと、慢性腎臓病や腎不全につながることもあります。この血管の傷みの原因になるのは、動脈硬化や糖尿病、高血圧、脂質異常症などといった生活習慣病です。

#### 「自覚症状がない」は健康?

血圧が高くても、血糖値が高くても、悪玉コレステロール値が高くても、はじめのうちは、自覚症状は全くありません。血圧が高いことで血管の内側にかかる圧が高くなり、血管の内壁を傷つけていきます。また、血糖や悪玉コレステロールが、傷ついた内壁から中

に入ると、血管の壁が厚くなり、血液の通り道を狭くします。その状態が動脈硬化です。自覚症状がないまま数年かけて次第に進行し、ある日突然心臓や脳の血管が詰まったり、血圧が上がったときに脳の血管が破れたりします。

#### 健診を受けて自分の体を知ろう

特定健診では、身体計測や血液検査など、自分の体を数値で見ることができず(表1)。検査結果は、それまでの自分の食習慣や運動習慣などの結果です。年に1回は健診を受け、数値の変化を知ることがとても大切なことです。生活習慣病は時間をかけて進むので、自覚症状がないからといってそのままにせず、早めに生活習慣を見直したり、病院を受診したりしましょう。

#### 健診日程などの確認を

4月1日現在で町の国民健康保険に加入している40〜74歳の人に

(表1) 健診の検査内容や項目など

検査内容	検査項目	分かること
身体測定	身長、体重、BMI(体格指数)	体の大きさ、肥満の程度
腹囲測定	腹囲	内臓脂肪の蓄積
血圧測定	血圧	血管の傷み(血管内皮障害)
血液検査	中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、AST(GOT)、ALT(GPT)、r-GT(r-GTP)、血糖、HbA1c	内臓脂肪の蓄積、肝機能、インスリンの働き、糖尿病
尿検査	尿潜血、尿蛋白、尿糖	腎機能、血管の変化、インスリンの働き、糖尿病
★貧血検査	赤血球、ヘマトクリット、色素(ヘモグロビン)	貧血・血栓になりやすいかどうか
★心電図		心臓病、血管の変化
★眼底検査		血管の変化

★の項目は、健診などの結果から医師の判断で行われます

は、4月中旬に特定健診の案内を送付します。そのほかの人の健診は、広報おかがき3月25日号に折り込んで配布した「健康・福祉の大切なお知らせ」を確認してください。なお、今年から50歳以上の人を対象に、胃カメラでの胃がん検診を行います。詳しくは、広報おかがき5月10日号でお知らせします。

### 休日・夜間の救急医療

■休日急患センター  
対象 内科、小児科※小児科を受診するときは要問い合わせ  
受付時間 日祝日=9:00~16:30  
ところ 遠賀・中間休日急病センター  
問い合わせ 同センター☎282-9919へ  
■電話による問い合わせ  
受付時間  
○平日=18:00~22:00、  
○日祝日=17:00~22:00  
ところ 遠賀・中間休日急病センター  
電話番号 282-9919

■小児救急医療電話相談  
受付時間  
○平日=19:00~翌朝7:00  
○土曜日=正午~翌朝7:00  
○日祝日=7:00~翌朝7:00  
電話番号 #8000  
■受診できる病院などを  
知りたいとき  
受付時間 24時間受付  
ところ 遠賀郡消防本部  
電話番号 293-1231

### こころとからだの健康相談

■女性の健康・不妊相談※要予約  
とき 5月19日(金)13:00~16:00  
ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)  
☎0940-37-4070へ  
■こころの健康相談※面談は要予約  
とき 月~金曜日8:30~17:00  
ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)  
☎0940-36-2473へ

早めに接種を受けましょう

### 高齢者の肺炎球菌ワクチンの予防接種

問い合わせ 健康づくり課へ

4月1日から、高齢者の肺炎球菌ワクチンの定期予防接種が受けられる対象者が変わりました。接種対象になるのは1回限りです。

**対象** これまで肺炎球菌ワクチンを接種したことがなく、次のいずれかに当てはまる人

●次の表にある生年月日に当てはまる

平成30年3月31日現在の年齢	生年月日
65歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日
70歳	昭和22年4月2日～昭和23年4月1日
75歳	昭和17年4月2日～昭和18年4月1日
80歳	昭和12年4月2日～昭和13年4月1日
85歳	昭和7年4月2日～昭和8年4月1日
90歳	昭和2年4月2日～昭和3年4月1日
95歳	大正11年4月2日～大正12年4月1日
100歳	大正6年4月2日～大正7年4月1日

※接種は誕生日前でも受けられます

●60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能に障害がある人やヒト免疫不全ウイルスの免疫機能に障害のある人(身体障害者手帳1級に相当する人)

**接種できる期間** 平成30年3月31日(土)まで

**接種回数** 1回

**費用** 2,500円※生活保護を受給している人や住民税非課税世帯の人は、次のいずれかの書類を医療機関に提示することで無料になります。書類がない人は、事前に健康づくり課に来てください。

○生活保護証明書類(診療依頼書)

○後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証

○介護保険負担限度額認定証

○介護保険特定負担限度額認定証

○所得段階1・2・3段階の介護保険料納入通知書

**接種できる町内の医療機関※要予約**

医療機関・電話番号			
いまづ内科消化器科クリニック	283-0099	高陽診療所	282-0077
いわくまハートクリニック	701-6037	こんどう胃腸科外科医院	283-0101
占部胃腸科内科医院	282-0127	柴山クリニック	282-0091
岡垣腎クリニック	982-5645	田中ひろし小児内科医院	283-1640
遠賀中間医師会おかがき病院	282-0181	ふじた医院	283-3211
加藤医院	282-0003	やまがたクリニック	281-5152
公園通りクリニック	282-0224	吉村整形外科クリニック	282-2500

## ヘルシークッキング

No. 297 ～大麦の食物繊維で体の中から美しく～

### 大麦とひじきのハンバーグ



#### 4人分の材料

○豚ひき肉 150g ○大麦 1/2カップ ○芽ひじき 10g ○ニンジン 40g ○玉ネギ 1/2個 ○片栗粉 大さじ1 ○油 大さじ2 ○白ワイン 大さじ1 ○プチトマト 8個 ○サニーレタス 10g ○ネギ 適量  
A ○麺つゆ 50cc ○水 50cc ○片栗粉 小さじ1

#### 作り方

- ①大きな鍋にたっぷり水を入れ、沸騰してきたら大麦を入れ、大麦が半透明になるまで15～20分ゆでる。
- ②①をざるに移し、流水でぬめりがなくなるまで洗い、よく水を切る。
- ③玉ネギ、ニンジンはみじん切りにし、油をひいて炒める。
- ④③が冷めたら、②、豚ひき肉、片栗粉、水で戻した芽ひじきを合わせて混ぜ、4等分にする。
- ⑤フライパンに油をひき、ハンバーグに焼き目が付いたら裏返し、白ワインを入れてふたをする。
- ⑥Aを合わせて火にかける。とろみがついたら火を止め、小口切りしたネギと混ぜたらハンバーグにかける。
- ⑦付け合わせ、トマトやサニーレタスで盛り付ける。

#### 1人分の栄養価

エネルギー 193kcal、塩分 0.4g、タンパク質 9.2g、脂質 9.8g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)