



連載 全 12 回

血圧管理で安心生活！

問い合わせ 健康づくり課

第9回 | ～未来の自分のため、体の点検をしよう！～

知っていますか？「生活習慣病」

食生活や運動習慣、喫煙、飲酒などの生活習慣が原因で発症する病気の総称のことで、がんや心臓病、脳卒中、高血圧、肥満症、糖尿病、脂質異常症などが含まれます。これらの病気は、人生を健康で楽しく過ごすのを阻む要因になります。



若くて元気だからまだ生活習慣病など考えなくていい

健診は中高年になってからでいい

なんて思っていないませんか？



実は…

生活習慣病の進行は **若いときから始まっています**

生活習慣病を予防し、充実した生活を送るためには、若い時から健診を受け、健康状態を年に一度チェックすることがとても大切です。健診では、血圧をはじめ、身長・体重・腹囲測定、血液・尿検査、問診、診察などを受け、自分の今の体の状態を知ることができます。



どんな生活習慣を送っていますか？

23 ページの「健診について」の対象者は町の「生活習慣病予防健診」が受けられます。ぜひ、健診の申し込みをしてください。

女性は、20 代から子宮がんが増え、30 代から乳がんの発症がみられます。早めに子宮がん検診を受け、日頃の乳がん自己検診を行いましょう。また、中高年の女性で増えてくる骨粗しょう症も、若いときからの生活習慣が影響します。早めに健診を受け、今の状態を確認しましょう。

普段の生活を振り返り、将来にわたって健康な生活を送るためにも、ぜひ、健診を受けましょう。

後期高齢者健康診査 を実施します

受診方法など、詳しくは受診票に同封される案内を見てください。

対象者

- ① 4 月末時点で被保険者である
- ② 5 月以降に 75 歳になる（受診は 75 歳の誕生日以降）

受診票の送付時期

- ①＝5 月上旬、②＝誕生月の中旬

費 用 500 円

問い合わせ 福岡県後期高齢者医療広域連合 ☎ 092-651-3111



予防接種を受けましょう

風しんにかからないために

妊婦、特に妊娠初期の女性が風しんにかかると、赤ちゃんが、目や耳、心臓などに病気を持つ「先天性風しん症候群」という病気にかかることがあります。

町公式ホームページを確認し、対象になる人は予防接種を検討してください。

問い合わせ 健康づくり課





健診について

	①生活習慣病予防健診	②子宮頸がん検診	③骨粗しょう症検診
対象	次のどちらかに当てはまる人 ● 19 歳～ 39 歳で健診を受ける機会がない ● 19 歳以上の生活保護受給者	次のどちらかに当てはまる女性 ① 20 歳以上で西暦が奇数年に生まれた ② 21 歳の無料クーポン対象である	19 歳～ 39 歳の女性
内容	問診、身長、体重、腹囲、血圧、血液検査、尿検査、診察、女性のみ乳がん自己検診法の説明	細胞診	かかとの骨密度測定(超音波検査)
費用	500 円	① = 900 円、② = 無料	500 円
とき	9月12日(金)・13日(土)午前8時30分～11時15分※時間指定不可		
ところ	いこいの里		
申し込み	8月1日(金)までに健康づくり課に電話(健診の案内が届いている人は、同封の申し込みハガキを郵送)		

※年齢は令和8年3月31日時点

※9月13日(土)の子宮頸がん検診は女性の医師が対応

※②または③のみの受診不可。①も必ず受けてください。

※妊娠中または産後1年未満の人は受診を控えてください。

※生活保護を受給している人は②と③が無料になります。申込時に伝えてください。

※1歳～就学前の子どもは託児あり(要予約。8月22日(金)までに健康づくり課に電話)

吉田副院長の ワンポイントアドバイス

～生活習慣病に年齢は関係なし!～



遠賀中間医師会おなが病院
副院長
吉田 哲郎先生

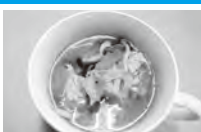
何歳であっても生活習慣の乱れで発症するのが、生活習慣病です。私が診察する血圧が高い患者さんは、ここ15年で明らかに若年化し、中には10代の人もあります。令和6年度の町の生活習慣病予防健診の結果を見ると、19～39歳で、血圧が高い人(130/85mmHg以上)、LDL コレステロールが高い人(140mg/dl以上)は、それぞれ全体の約20%にまで達していました。これらは、動脈硬化を促進し、心臓病や脳梗塞を起こす要因となります。「若いから、私は大丈夫」と思い込まず、まずは、自分の体の状態を確認する第一歩として、ぜひ健診を受診しましょう。

ヘルシー クッキング No. 394 ～食物繊維を取ろう～ 鶏団子入り和風スープ

4人分の材料

●鶏ひき肉 200g ●レンコン小 1/2 節
●にんじん 1/2 本 ●しめじ 1パック ●長
ねぎ 1/2 本 ●だし汁 600cc ●ごま油大
さじ1 ●しょうゆ大さじ1

A: ●卵 S サイズ 1個 ●しょうが(すりおろし) 20g ●片栗粉
大さじ1 ●塩コショウ少々



1人分の主な栄養価

エネルギー191kcal、食物繊維2.4g、食塩相当量0.9g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

作り方

- ①レンコンは7mm角に切り、にんじんは短冊切り、長ねぎは2cmの斜め切りにする。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ②ボウルに鶏ひき肉とAを入れて、手でこねる。粘りがでてきたら①のレンコンを加えてさらにこね、8等分にして丸める。
- ③鍋にだし汁を入れて沸騰させ、②を入れてアクを取りながら弱火で煮込む。
- ④③に、にんじん、しめじ、長ねぎを加える。野菜が柔らかくなったら、ごま油、しょうゆを加え、ひと煮立ちしたら火を止め器に盛る。

※具たくさんにすると、お椀に入る汁の量が少なくなるので、おいしく減塩できます。

带状疱疹ワクチン定期予防接種について 問い合わせ 健康づくり課

接種できる医療機関や費用など、詳しくは4月上旬に送付した「令和7年度高齢者带状疱疹予防接種接種券」を見てください。

対 象 次のどちらかに当てはまる人

●今年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、

95歳、100歳以上になる

●接種日に60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいがあり、日常生活がほとんど不可能である

接種期間 令和8年3月31日(火)まで

