

熊本の健康が危ない!

糖尿病警戒アラート 年中発令中! 防ごう「血糖値スパイク」

糖尿病は、慢性的に血糖値が高くなる病気で、熊本県では、糖尿病の患者数が増加の一途を辿っています。健診の項目には、血糖値や最近1〜2か月間の血糖値を反映するHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)があり、空腹時血糖値が126mg/dl以上、HbA1cが6.5%以上になると糖尿病が強く疑われます。初期の糖尿病は症状が無く、放置すると、目や腎臓、神経などに合併症を引き起こします。また、動脈硬化症、歯周病、認知症などのリスクも高まります。

糖尿病の予防には、バランスのとれた食生活や適度な運動などの生活習慣が重要です。血糖値の急上昇急降下を「血糖値スパイク」と言い、特に食後の血糖値の乱高下は血管にダメージを与え、糖尿病のリスクを高めます。この血糖値スパイクは「朝食を抜かない」「野菜から先に食べる」「食後の運動」など、ちょっとした工夫で和らげることができま

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の目安

6.5%以上	糖尿病が強く疑われる
6.0〜6.4%	糖尿病の可能性が否定できない
5.6〜5.9%	要注意
5.6%未満	正常



カギは、年に一度の特定健診!

生活習慣病は自覚症状がほとんどないまま進行するため、健診は自らの健康状態を理解して生活習慣を振り返る絶好の機会です。健診を受けて、自分にあった生活習慣の改善に努めましょう。

日本人の死亡原因の約6割は糖尿病や脳血管疾患などの生活習慣病です。その発症・重症化予防と早期発見のために、リスクとなる「メタボリックシンドローム(メタボ)」に着目した健診が特定健診です。

メタボリックシンドロームの診断基準

- 内臓脂肪型肥満 ウエスト周囲径 男性:85cm以上 女性:90cm以上
- 脂質異常症 中性脂肪:150mg/dL HDL:40mg/dL未満
- 高血圧 最高血圧:130/85mmHg以上
- 高血糖 空腹時血糖値:110mg/dL以上

今こそ! 急げ! 生活習慣病予防!

全国平均を下回っている状態です。生活習慣病の予防のために大切なことは、バランスの良い食事、適度な運動、そして年に一度の特定健診です。熊本県は、「野菜あとい皿、毎日1000歩プラス、年に一度の健康チェック」を勧めています。特定健診を受けて保健師さんや栄養士さん達と協力して、生活習慣の改善に取り組ま



熊本健康づくり2年

〇月〇日
〇曜日

号外

熊本県
国保ヘルスアップ支援事業



2人に1人がかかると言われる、がん。国民の約4人に1人ががんによって亡くなっています。近年多くのがんは早期に発見できれば克服できる可能性が非常に高くなっています。早期発見のカギは、定期的ながん検診です。下の表の対象年齢になったら、定期的ながん検診を受けましょう。特に熊本県は、働く世代ががん検診を受診しない傾向にあります。職場でもがん検診と精密検査を受けやすい環境づくりを進めましょう。市町村が実施しているがん検診は、少ない費用負担で受診することができ、是非活用してください。

生えただけの歯は、歯の質が弱く、特に乳歯のむし歯は、放っておくと、子どものお口の機能の発達や

永久歯の歯並びにも悪影響を及ぼすこともあります。乳歯をむし歯にしないよう、注意することが大切です。熊本県では、子どもの歯の質そのものを強くしたり、むし歯になりにかかった歯の表面を修復する、むし歯予防に効果の高い「フッ化物」の利用をすすめています。フッ化物は、もともとお茶や魚介類など多くの食品に含まれているもので、日頃から口にしていることが、意識して利用することがむし歯を予防すること

国が指針で定めるがん検診

種類	対象者	受診間隔
胃がん	50歳以上	2年に1回
子宮頸がん	20歳以上	2年に1回
肺がん	40歳以上	年1回
乳がん	40歳以上	2年に1回
大腸がん	40歳以上	年1回

特定健診・がん検診 実はお得!!

市町村が行う検診 500〜2,000円前後

これらの検査は、種類にもよりますが、通常1万円程度かかります。特別に市町村の補助により、費用が抑えられています。

受けたくない! もったいない! 特定健診・がん検診に行こう!

定期的ながん検診で早期発見・早期治療を

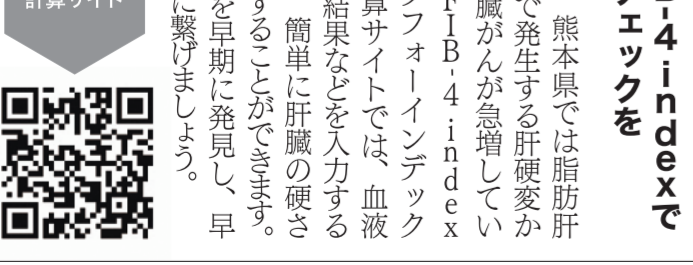
家族で相談、HPVワクチン接種

子宮頸がん予防には定期的ながん検診とともにHPVワクチンの接種が有効です。定期接種の対象は、小学校6年から高校1年相当の女性です。接種機会を逃した平成9年度から平成18年度生まれの女性も公費で接種できます(キヤッチアップ)

子どもむし歯をゼロに!

フッ化物を使う方法は、「歯が生えたら、毎日の仕上げ磨きに市販のフッ化物配合ハミガキ剤を使う」、「歯科医院や歯科健診で定期的な2〜4回にフッ化物歯面塗布を受ける」、「3〜7歳が利用できる4歳頃からフッ化物洗口をする」の3つです。

FIB-4 index 計算サイト



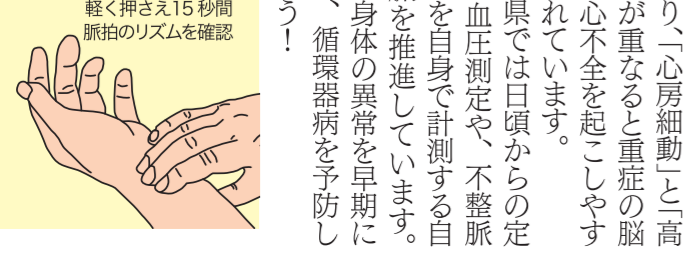
家族で相談、HPVワクチン接種

子宮頸がん予防には定期的ながん検診とともにHPVワクチンの接種が有効です。定期接種の対象は、小学校6年から高校1年相当の女性です。接種機会を逃した平成9年度から平成18年度生まれの女性も公費で接種できます(キヤッチアップ)

骨粗しょう症検診でコロン骨折予防!

骨粗しょう症は、骨の量(骨量)が減って骨が弱くなる病気です。骨粗しょう症になると、転ぶなどのちょっとした事で、せぼね、太ももの付け根や手首等の骨が折れ、時には寝たきりの原因となることもあります。骨量は40代頃までは維持されますが、特に女性は閉経前後に急速に減少します。また、若い人でも極端なダイエット、喫煙や飲酒などにより、骨粗しょう

【検脈の方法】



家族で相談、HPVワクチン接種

家族で相談、HPVワクチン接種

子宮頸がん予防には定期的ながん検診とともにHPVワクチンの接種が有効です。定期接種の対象は、小学校6年から高校1年相当の女性です。接種機会を逃した平成9年度から平成18年度生まれの女性も公費で接種できます(キヤッチアップ)

睡眠の大きなメリット

睡眠が心身にどのような効果があるか、最近の研究でさまざまなことが明らかになってきました。睡眠は身体を休める効果だけでなく、脳を休ませる効果もあり、寝ている間に情報の整理や定着させる役割があります。また、脳の老廃物の除去をしてくれるため、認知症予防にも有効といわれています。

高血圧と心房細動 最悪の二刀流

高血圧と心房細動、放置していませんか? 危険な不整脈の1つに「心房細動」があります。自覚症状が無いことも多いですが、脈を測ってみると「脈が飛ぶ」と感じることもあります。

家族で相談、HPVワクチン接種

家族で相談、HPVワクチン接種

子宮頸がん予防には定期的ながん検診とともにHPVワクチンの接種が有効です。定期接種の対象は、小学校6年から高校1年相当の女性です。接種機会を逃した平成9年度から平成18年度生まれの女性も公費で接種できます(キヤッチアップ)

あなたは何を知っているか?

成長ホルモンは身体の成長や細胞の修復などがあり、子どもの成長だけでなく、大人には抗加齢ホルモンによりアンチエイジングも期待できます。高価なサプリメントや化粧品よりも良い睡眠が肌の質を向上させます。まだまだ睡眠のメリットがありますので、ぜひご自分の睡眠時間や睡眠の質を振り返り、健康で若々しいカラダづくりを目指しましょう!