

わたしたちの健康実態をデータでみる!! 第4回
ここが心配! 桑折町民の健康

今年も健診の時期がやってきました。過去の健診データをもとに、桑折町の皆さんの健康状態の傾向や課題をお知らせします。

SUBJECT 01
健康寿命の順位が男女ともに下がってきています。

平均寿命は、少しずつ伸びていますが、47都道府県の中で見ると、順位は40位前後と、下位にあります。健康寿命とは、日常的に介護を必要としない自立した生活ができる生存期間のこと。順位を見ると、年々悪くなっていることが分かります。この背景には、メタボリックシンドローム者の増加が考えられます。

Q. 福島県の平均寿命は? (歳)

	男			女		
	2000年	2010年	2015年	2000年	2010年	2015年
福島	77.1 38位	78.8 45位	80.1 42位	84.2 44位	86.0 39位	86.4 44位
全国	77.71	79.59	80.77	84.62	86.35	87.01

厚生労働省 都道府県生命表

Q. 福島県の健康寿命は? (歳)

	男			女		
	2000年	2010年	2015年	2000年	2010年	2015年
福島	69.3 28位	69.7 35位	71.4 37位	73.6 6位	74.0 16位	75.0 24位
全国	69.4	70.42	72.14	72.65	73.62	74.49

厚生労働省健康日本21(第二次)推進専門委員会

Q. 福島県の死亡率の全国順位は?

	平成22年	平成26年
急性心筋梗塞	1位	1位
脳梗塞	7位	7位

厚生労働省「人口動態統計資料」

驚き事実

急性心筋梗塞で亡くなる人の割合は、なんと**全国でワースト1位**という結果に!

Q. 桑折町の死因は?

	平成26年	平成27年	平成28年
1位	がん	がん	老衰
2位	心疾患	老衰	がん
3位	老衰	心疾患	心疾患
4位	脳血管疾患	脳血管疾患	脳血管疾患

福島県保健統計の概況 死亡率人口10万対より

福島県は、心筋梗塞や脳梗塞で亡くなる人の割合が、なんと全国トップクラスにあります。桑折町の死因を見ても、心筋梗塞や脳梗塞、がんなどの生活習慣病によるものが約半数を占めています。

SUBJECT 02
全国でトップクラス 死因の半数が「生活習慣病」。



SUBJECT 03
町の特定健診で引っかけやすい項目 同規模市町村に比べてメタボ傾向が高い。

同規模市町村と健診結果を比較すると、特に割合が高いのが、**血圧・血糖・脂質**です。これらの3項目が合併すると、動脈硬化のリスクは30倍以上。将来、心筋梗塞や脳血管疾患の病気が増える危険につながります。

Q. メタボリックシンドロームの割合は?

	桑折町	同規模
該当者	22.5%	18.5%
予備軍	12.0%	11.1%

Q. 健診結果で引っかけた項目は?

	桑折町	同規模	国
血圧	8.8%	7.8%	7.5%
血圧・血糖	4.3%	3.4%	3.6%
血圧・脂質	9.1%	8.1%	8.6%
血糖・血圧・脂質	8.0%	5.9%	5.5%

[上・下表] 桑折町国保健診結果 (H29年度 KDB データ)

SUBJECT 04
桑折町に要介護者がかかえる病気が多く 介護を受ける人の多くが高血圧・脂質異常症。

高血圧・脂質異常症を放置すると、動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞の病気に悪化してしまふことがあります。

桑折町では、特に、高血圧や脂質異常症が誘因となり、早く亡くなる人、介護が必要な状態になる人が多くいます。



Q. 介護を受けている人の病状は?

脳卒中	36.8%	
虚血性心疾患	34.0%	
基礎疾患	高血圧	74.4%
	糖尿病	37.6%
	脂質異常症	59.0%

桑折町国保健診結果 (H29年度 KDB データ)

病気になる前に、体の状態を check

まとめ

年1回の健診で、1年間の安心を
まずは、健診を受けましょう

桑折町の皆さんの健康状態を見ると、高血圧や脂質異常症などの生活習慣病が多く、それらが介護や死因につながっていることが分かります。生活習慣病は、生活習慣を改善することで、予防できたり、適正に治療したりすることで病気の重症化も回避できます。

健診を受けると医療費も安く済む!

医療費	受診者	4,650円	なんと8倍
	未受診者	38,225円	

健診を受けている人と受けていない人(国保40~60代)では、年間にかかる医療費に8倍もの差が出ています。早期発見で、大きな病気になるのを防ぐためにも、町の健診を受けて、体の状態を把握しておきましょう。

桑折町特定健康診査 各種がん検診

日程 ▶ **9/24(火)~10/9(水)**

※ 9/28(土)、29(日)、10/6(日)を除く

場所 ▶ 保健福祉センター「やすらぎ園」

※ 8月下旬に保健協力員より受診録が配付されます。

※ 地区・時間の日程は、個別通知でお知らせします。

健康福祉課 健康増進係
 ☎ 582-1133

- 9/4 WED 広報9月号、お知らせ版 ★
- 5 THU バウンドテニス初心者講習会
こおり友遊くらぶ ♥
- 6 FRI ★◆
- 7 SAT 町敬老会、市町村対抗軟式野球大会
西山城草刈ボランティア、桑折学習塾(中学)
そば打ち体験、伊達地方スポーツ大会
- 8 SUN ◎大泉ほんだクリニック ☎563-7587
- 9 MON ♥
- 10 TUE 健康相談日(伊達崎公民館) 3歳6ヵ月児健診
バウンドテニス初心者講習会 (H28年1・2・3月生)
ゴルフ教室④ (受付:個人通知に記載)
- 11 WED ★
- 12 THU
- 13 FRI すくすくカフェ(レガレこおり) ★◆
- 14 SAT 桑折西山城復元祭(～15日)
親子料理教室
- 15 SUN 秋季野球大会
◎小野整形外科医院 ☎575-2001
- 16 MON 敬老の日
◎武田小児科 ☎575-2439
- 17 TUE 1歳6ヵ月児健診(H30年1・2月生)
(受付:13:00～13:30)、ゴルフ教室⑤
- 18 WED ★
- 19 THU グラウンドゴルフ月例コンペ
すくすくキッチン
- 20 FRI ★◆
- 21 SAT タニタの社員食堂セミナー
桑折学習塾(中学)
- 22 SUN 秋季野球大会(予備日)
◎大木内科医院 ☎575-3343
- 23 MON 秋分の日
◎大山クリニック ☎583-2136
- 24 TUE 町議会議員一般選挙告示日、ゴルフ教室⑥
特定健診・各種がん検診(～27日)
- 25 WED 町議会議員一般選挙期日前投票(～28日)
桑折町国見町小学校陸上競技大会 ★
- 26 THU ♥
- 27 FRI ◆
- 28 SAT 福島県スポーツ少年団認定員講習会
桑折学習塾(小学・桑折)
- 29 SUN 町議会議員一般選挙投票日、JA杯秋季
ソフトボール大会 ◎掛田中央内科 ☎586-1315
- 30 MON 特定健診・各種がん検診(～10月2日) ♥

- 10/1 TUE
- 2 WED 広報10月号、お知らせ版 ★

●公民館 ●やすらぎ園 ◎休日当番医
◆母子手帳交付・すくすくの日
【交流スペース開放】:「イコーゼ!」10:00～11:30
♥ベビールーム(1ヵ月～1歳5ヵ月頃のお子さんと保護者)
★キッズひろば(1歳6ヵ月頃～就園前のお子さんと保護者)

地域のふれあい・いきいきサロン

健康マージャンサロン



「賭けない、飲まない、吸わない」がモットーの健康マージャン。月に2回(第2・4火曜日、午後1時から)、ふれあい館(北町)で活動しています。次の手をどうするか頭で考えながら、手先も動かすので、認知症防止にもつながります。65歳以上の麻雀経験者であれば、どなたでも参加できます。みんなで楽しく交流しませんか。
◎桑折町ボランティアセンター ☎581-0255

今月の健康レシピ

桃入り牛乳寒天



エネルギー
68kcal

■材料(6人分)

- 水……………200cc
- 牛乳……………300cc
- 粉末寒天……………4g
- 砂糖……………大さじ2
- 桃……………1個

■作り方

- ①鍋に分量の水と粉末寒天を振り入れ、かきまぜながら煮溶かす。沸騰させて約2分かきまぜ、砂糖を入れる。
- ②火をとめて牛乳を入れる。
- ③パットなどの容器に桃を切って入れ、②を流し入れる。
- ④粗熱をとって冷蔵庫で冷やし固める。

【1食分の栄養価】 エネルギー 68kcal
たんぱく質 1.9g / 脂質 1.9g / 鉄 0mg
カルシウム 57mg / 塩分 0g



カルシウムもビタミンCもとれる
夏にぴったりのおいしいデザートです!
～ 福地 咲空ちゃん ～

NEWS

インフルエンザ 予防接種の助成が 始まります。

すくすく子育て情報

町では、お子さんのインフルエンザ予防接種について、1回目の接種費用の一部(1,000円分)を助成します。
対象者は、妊婦、生後6ヵ月～高校3年生相当年齢で、今年10月1日から12月28日までに受診した人に限ります。
ぜひお子さんのインフルエンザ予防にお役立てください。

助成を受けるまでの流れ

- 桑折町・国見町・川俣町・伊達市の病院で接種した場合
▶▶ 医療機関の接種料金から、助成金1,000円を差し引いた料金をお支払いください。
- 上記以外の病院で接種した場合
▶▶ 予防接種費用を全額自己負担し、受診後に「やすらぎ園」で払い戻しの申請をしてください。
助成金1,000円は口座に振り込まれます。

※申請書は「やすらぎ園」窓口にあります。
※申請時に、領収書(原本)・母子健康手帳または予防接種を行った証明書・通帳・印鑑をお持ちください。
※申請は、令和2年3月31日までに行ってください。

お答えします!

我慢できる子にするためには?

わがママを言うようになったということは、自我がしっかり育っているという成長の証です。しかし、すべての要求に応じてしまうと、我慢できない子に育つ可能性があります。
人に言われたことを考え我慢し、表現するなどの「認識形成」は2歳から4歳くらいまでに完成します。「泣くから」「騒ぐから」と何でも言うことを聞くのではなく、認められない要求の時にはわかりやすい言葉で具体的に知らせ、我慢させましょう。
そして、我慢できた時には、ほめてあげることも大切なことです。子どもはほめられることでより成長します。



子育て アドバイス

「こんな時はどうしたらいいんだろう?」
パパやママたちの子育ての悩みや素朴な疑問にお応えします。

ママからの
質問

最近、うちの子がワガママを言うようになりました。スーパーに行くたびに「おかし買って!」と言い、買わないと泣いたり騒いだりします。何て声をかけてあげればいいのか。



子育て世代包括支援センター
「すくすく」

☎582-6045
(平日9:00～17:00まで)

電話相談
受付中!