



申年だけど

「見ざる言わざる聞かざる」じゃないよ！

### 地域の健康課題の解決に向けて

## 今年も地域の健康課題と各参画団体の取り組みを発信！

少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、社会保障制度を持続可能なものとするには「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」がとても大切です。ところが、京都府は国が平成 22 年に算出した健康寿命は男性 70.40 才（全国 26 位）、女性 73.50 才（全国 28 位）と全国中位の状況にありました。これは男性で約 10 年、女性で約 13 年は支援や介護が必要になるという状況です。そこで、京都府や市町村が協力し、健診や介護、死因等の各種データ等を分析したところ、中丹管内では下記のような健康課題が見えてきました。（健康課題のうち一部を掲載）

#### 綾部市

- 運動習慣のある者の割合が少なく、多量飲酒割合が多いなど、病気や介護になるリスクが高い。
- 糖尿病、高血圧の外来患者数が多い。
- 高齢化率は府内の市で 2 番目に高く、介護認定者の割合も多く年々上昇傾向。等

#### 舞鶴市

- 壮年期の摂取エネルギーが過剰傾向。
- 健診でメタボや腹囲、血圧、脂質、血糖などのリスクのある者が府内でも多い。
- II 型糖尿病腎症の入院患者割合は、府平均より高い。
- 中・重度の認知症患者が増加傾向。等



このような状況からも、多機関協働で地域ぐるみの健康づくりや介護予防が喫緊の課題となっています。府民会議の参画団体のみなさまの各現場で、出来ることから取組をお願いします。

食後の食後の

演 会 報 告

H27.10.17 (土)

## 糖尿病講演会



（一社）舞鶴医師会・舞鶴市・中丹東保健所の共催、舞鶴歯科医師会・舞鶴薬剤師会・京都北部糖尿病地域医療研究会・京都歯科衛生士会舞鶴支部の協力のもと、「糖尿病講演会」を開催しました。

当日の参加総数は 138 人。各コーナーでの相談や健康チェック、講演会では、あいおい橋四方クリニックの四方院長、舞鶴医療センターの篠原管理栄養士に御講演いただきました。

### 講演会

#### ●テーマ1●

「やせていても糖尿病になる？」（四方院長）  
日本では肥満者が増えており死亡リスクが高まっている。日本人（アジア人）は痩せていても糖尿病になりやすい。だから、痩せているうちから注意すべき。太ってはいけない。」等分かりやすくお話しいただきました。

#### ●テーマ2●

「糖尿病食のウソ・ホント」（篠原管理栄養士）  
「青汁は糖尿病に効くのでしょうか？（\*）」などクイズ形式で、食生活について具体的にお話しいただきました。

\*印のこたえ…：効きません。青汁 1 杯は野菜 100g に比べて、食後の血糖値上昇を抑える食物繊維は多くありません。



#### \*四方先生からのメッセージ\*

糖尿病は  
自己判断で中止しないで、  
根気よく治療を続けていくことが大切です!!!

#### ～相談コーナーの様子～



### 参加者の声

糖尿病の怖さを認識するとともに、食生活の改善・運動の必要性を痛感しました。



病気になっていなくてもこのような話はためになるので、聞いておくべき。



健康チェックコーナーに参加して、自分の身体の状態がわかりやすかった。ストレスにならないよう悪いところは少し気にかけて生活していきたい。



安心して下さい!

やめられますよ!!



禁煙のメリット

- お金が貯まる  
(2箱/日で、約30万円/年)
- 病気のリスクが下がる
- 周りの人が喜ぶ
- 食べ物が美味しい 等

◎ 禁煙治療に保険が使える医療機関 ◎

舞鶴市内 9 医療機関

綾部市内 5 医療機関

<日本禁煙学会 HP より>

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

たばこの健康被害はがん、心臓病、脳卒中だけでなく、肺気腫を含む COPD (慢性閉塞性肺疾患) などの呼吸器系の病気、歯周病、骨粗しょう症、肌の老化、流産・早産などの危険性を高める等、全身に影響が及びます。自分の意志に関わらず、他人が吸うタバコの煙を吸わされてしまうことを「受動喫煙」と言います。タバコの先から立ちのぼる副流煙の方が、喫煙者が吸う主流煙よりずっと多くの有害物質が含まれています。

2015.6.3 日星高校 体験型防煙授業



中丹東保健所では、

出前講座として小中学校で健康教育を実施しています。「たばこと健康」では、たばこの健康被害に関する正しい知識を身につけるだけでなく、自分自身を大切にすること・自分で判断して断る勇気を持つことを考える機会としています。高等学校ではキャラバン隊による講話に加え、タバコクイズに応募するなどの体験型授業も実施しています。



京都府「小児慢性特定疾病児童等自立支援員」  
専用相談窓口のごあんない

京都府では、小児がんや先天性心疾患、低身長症など慢性的な疾病を抱えるお子さんとご家族からの「病気のことや助成制度のことが知りたい」「就学や進学が不安」「同じ病気の人と話したい」などの様々なお悩みに応えるため、小児慢性特定疾病児童等自立支援員による専用の相談窓口を開設しました。

◆電話・面接相談受付時間  
毎週月曜日から金曜日(祝日及び年末年始を除く)  
9時~12時/13時~16時

◆相談電話番号

075-414-3714  
(みんなあんしん)



◆相談内容

療養、学習など困りごとに関する相談、情報提供

◆小児慢性特定疾病とは

- ・慢性的に経過する疾病で長期にわたり高額な医療費の負担が続く疾病
- ・18歳未満の児童が対象(ただし、18歳以降も引き続き治療が必要と認められる場合は20歳未満の方)
- ・14疾患群 704疾患
  - ①悪性新生物 ②慢性腎疾患 ③慢性呼吸器疾患
  - ④慢性心疾患 ⑤内分泌疾患 ⑥膠原病
  - ⑦糖尿病 ⑧先天性代謝異常 ⑨血液疾患
  - ⑩免疫疾患 ⑪神経・筋疾患 ⑫慢性消化器疾患
  - ⑬染色体又は遺伝子に変化を伴う症候群
  - ⑭皮膚疾患

チェック!! 顔・腕・言葉ですぐ受診!

FAST

言えますか??

「太郎が花子にりんごをあげた」

(FASTで推奨されている文章)

最近では30代でも発病することがある「脳卒中」。

「FAST」とは米国脳卒中協会が推奨する

「脳卒中を簡単にチェックできるテスト」です。

「F」=FACE(顔)、「A」=ARM(腕)、「S」=SPEECH(話し方)で表される3つの徴候のうち1つでも該当すれば脳卒中の可能性が大きいとされています。

症状に気づいたら「T」=TIME(発症時刻)を確認し、すぐに受診を!!

Face (顔の麻痺) → 顔の片側が下がる、ゆがみがある

Arm (腕の麻痺) → 片腕に力が入らない

Speech (言葉の麻痺) → 言葉が出てこない、ろれつが回らない

Time (発症時刻) → 発症時刻を確認して  
すぐに119番を!

