

平成 20 年度 グラフで見る 佐呂間町の 健診結果

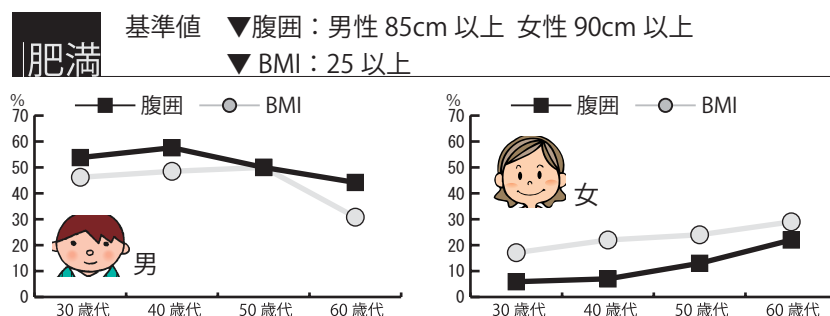
●平成 20 年度から健診制度が変わり、この「げんき王国」の場でもシリーズで、目的、健診内容、保健指導などお知らせしてきました。

今後は、メタボの発見・改善に着目した健診となります。特に問題となるのは、内臓脂肪型肥満です。というのは、内臓脂肪型肥満が動脈硬化などを促進し、重大な病気への元凶となるからです。

皆さんの今年の健診結果はいかがだったでしょうか？

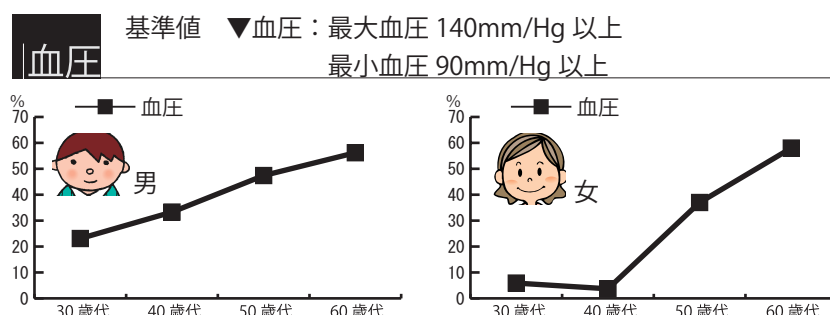
●今回は平成 20 年度の健診が終了しましたので全体の健診結果から町健康状態をふり返って見ました。

動脈硬化を促進するという危険因子の項目について 性別・年代別に基準値以上の出現率を表にあらわしたものが左図になります。

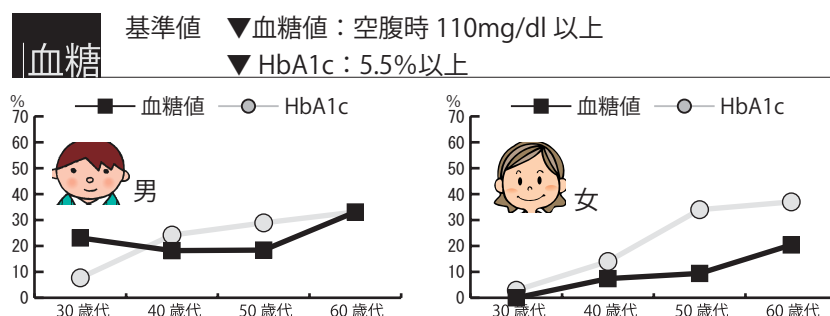


男性の肥満者の割合は 30 代から 50 代まで 50%ほどであり、2 人に 1 人が肥満状態にあるといえました。

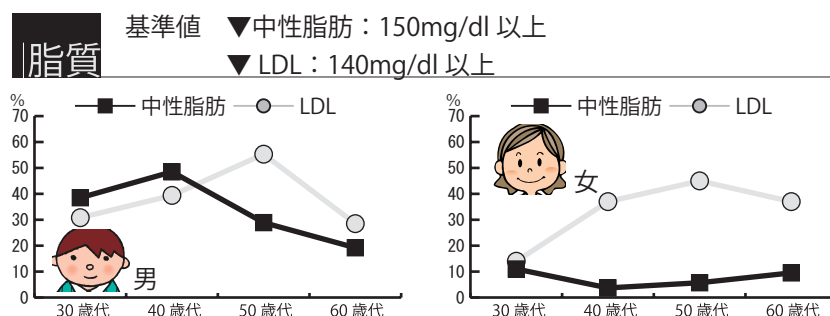
女性の肥満者は男性と比較すると少ないのですが、年代とともに徐々に増え続け、60 代になると 30%程度になっています。



血圧は男女共に同じような傾向にあり、血圧は年齢を経ると共に高値の方がみるみる増えて、60 才代になると半数以上の方が血圧が高めになるという状況でした。



血糖も男女ともに増加するのですが、男性のほうが若いときから異常値の出現率が高いようです。



LDL（悪玉）コレステロールは男女ともに 50 歳代に高値を示す方が多い状況でした。中性脂肪は圧倒的に男性の方が割合が高く、しかも若い年代から高値の方が多かったのです。

健診 全体からは、男女とも年代が高まると基準値以上の出現割合も増加するのですが、特に男性の肥満割合が多く、男性は若い年代から高脂血症の状態にあり、動脈硬化を促進するリスクが高いと考えられます。

その原因のひとつとして、エネルギーのとりすぎが考えられます。

皆 さんの健診結果をもう一度確認してみてください。

今年度健診を受けている約 20% の人は、自分の健康状態を知ること

とで大きな病気を予防する手立てを見つけていることが出来ます。一方で健診を受けていない約 80% の人は気づかないうちに大きな病気が進行した結果、もとの生活に戻れない可能性があることをたくさんの人に知って欲しいのです。

佐呂間町は平成 24 年度までに健

診の受診率目標を 65% に定めました。あなたも 65% の仲間に入りますか。そしてあなたにとって大切な人を 3 人連れて健診を受けませんか？。それが、あなたやあなたの大切な人の命を守ることにつながるのです。

さるまげんき王国



ポカポカ陽気に誘われて、お子さんと一緒に子育て支援センター“あいあい”まで、足を運んでみませんか？
遊びの場や出会いの場、話し合える場や相談の場としてお気軽にご利用ください。

**“あいあい”は
楽しいことが
いっっぱい!!**

お散歩やお買い物ついでに、お昼寝の後に・・・
親子一緒に楽しい時間をお過ごしください。
○木曜日
10 時 00 分～12 時 00 分
13 時 30 分～16 時 00 分
○月・火・金曜日
13 時 30 分～16 時 00 分

お話 あいあい

離乳食や救急処置法等、子育てに関する情報をお伝えします。
対象者には案内ハガキを送付します。

あいあいランド

流しそつめんや調理実習、雪中運動会等の季節

の行事やいつもと違う体験が出来ます。
親子で楽しい思い出を作りましょう。

赤ちゃん相談

体重・身長計測を通して、お子さんの成長発達を確認できます。また、保健師や栄養士が子育てについて相談に応じます。

子育て自由相談日

保健師・栄養士・助産師が来所します。（各年 2 回）

子育てについて知りたい情報や相談したい事がありましたら、お気軽にご利用ください。

パパママたまご教室

妊娠中から出産、育児に関するさまざまな情報をお伝えします。
対象者には案内ハガキを送付します。

育児相談

子育てについて、困っていることや聞きたいことがありましたら、お気軽にご相談ください。

○月曜日～金曜日
13 時 00 分～16 時 00 分

子育てに関する事業は、健康カレンダーに記載していますのでご確認ください。

あそびの広場（年齢別）

みんなで一緒に歌ったり手遊びをしたり、絵本や体操を楽しみましょう。
子ども同士・お母さん同士の出会いの場でもあります。

○月曜日（0・1 歳児）

自由開放日

年齢制限はありませんので、開放中は自由に利用ください。

10 時 00 分～11 時 30 分
○火・金曜日（2 歳児）
10 時 00 分～11 時 30 分