

健康だより

令和6年12月号

NO 569号

大蔵村 健康福祉課



STOP!! 高血圧

大蔵村の定期通院や健診後の再検査などで病院や診療所の外来を利用した時の医療費トップ3は、**第1位 糖尿病、第2位 高血圧、第3位 脂質異常症**です。

なかでも高血圧は、健診の結果、基準値以上の方が最上地区 59.2%なのに対し、大蔵村は 66%と高い数字となっています。

高血圧が原因となる心疾患や脳血管疾患が原因で亡くなる方が多いのも大蔵村の特徴で、これらは特にこれからの寒い時期に多く発生しています。

これは、急に寒くなった日に体内から熱を逃さないように血管が収縮し、血圧が上昇しやすくなった結果、血管や心臓への負担が大きくなってしまうためです。

また、**高血圧は腎機能が低下する慢性腎臓病とも大きく関係**しています。

図のような悪循環により腎機能が低下することを腎硬化症といい、慢性腎臓病の1つで、腎機能の低下は人工透析につながります。

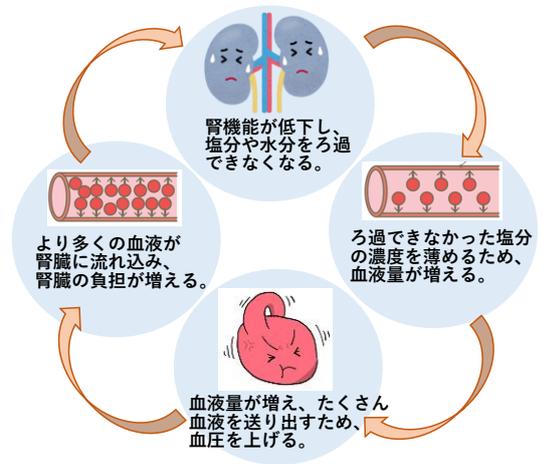
高血圧が原因の腎硬化症のみ増加傾向にあり、腎機能低下を起さないためにも、高血圧の予防が必要です。

高血圧予防で大切なのは減塩

健診の際に尿検査で1日あたりの推定塩分摂取量を測定していますが、国の目標数値が男性 7.5g、女性 6.5g なのに対して、令和5年度の大蔵村の平均は 10.01g。

令和4年度の 9.9g から少し上昇し、まだまだ高い状況にあります。

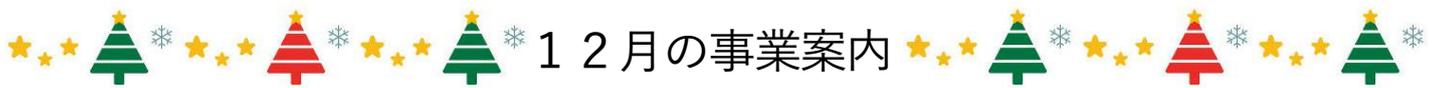
食品にはすでに塩分が含まれているものがありますので、調理に使用する塩分だけでなく、食品中の塩分も確認しながら減塩をこころがけましょう。



高血圧と腎機能低下の悪循環

◎調味料は、小さじ1杯に含まれる食塩相当量

 食塩 5.9g	 濃口しょうゆ 0.9g	 減塩しょうゆ 0.5g	 ポン酢しょうゆ 0.5g	 めんつゆ(濃縮三倍) 0.7g
 淡色辛みそ 0.7g	 中濃ソース 0.4g	 ウスターソース 0.5g	 マヨネーズ 0.1g	 ケチャップ 0.2g
 フレンチドレッシング 0.3g	 和風ノンオイルドレッシング 0.4g	 顆粒だしの素(和風) 1.2g	 ゆずこしょう 1.3g	 豆板醤 1.2g
 食パン6枚切1枚(60g) 0.8g	 ウィナー2本(40g) 0.8g	 ベーコン1枚(20g) 0.2g	 あじの干物中1枚(60g) 1.0g	 はんぺん1枚(80g) 1.2g
 たくあん2切れ(20g) 0.5g	 梅干し1個(15g) 3.3g	 プロセスチーズ1個(20g) 0.6g	 たらこ1腹(50g) 2.3g	 しらす干し 大さじ1(6g) 0.3g



12月の事業案内

事業名	日	時間	場所	対象
人間ドック	2 (月)	個人通知を ご確認ください	最上検診センター	女性：清水一、清水二、清水三
ヘルシーティース 事業	11 (水)	8:35~9:00 (受付時間)	中央公民館	9~12月生の 1歳から4歳になるまでの児
3歳児健診	11 (水)	12:30~	中央公民館	R3年6月生 ~R3年11月生の児
ぷらっとサロン (管理栄養士さんの回)	13 (金)	10:00~11:30	子育て支援センター	妊娠中の方 お子さんをお持ちの方
定期健康相談	26 (木)	9:00~9:30	中央公民館	どなたでもどうぞ

12月のドック結果報告会

日	時	場 所	健診の受診日
17日(火)	9:15集合	平林公民館	11/16に受けた方
	9:45~10:00	沼の台公民館	11/16に受けた方
	10:30集合	滝の沢公民館	11/16に受けた方
	13:30~14:30	烏川公民館	11/16、11/19に受けた方
	15:00集合	上竹野公民館	11/19に受けた方
26日(木)	9:00~9:30	中央公民館	11月中に受けてまだ結果を受け取っていない方



歯周疾患検診の実施について

歯周疾患検診のご案内を40・50・60・70歳の対象となる方に送付しております。

検診実施期間が12月31日までとなっておりますので、希望される方は
早めに歯科医院にて検診をお受けください。



人間ドック忘れていませんか？

せっかく受けた健診、無駄にいませんか？

今年度の健診も残すところあと2回。忘れて受けていない方、都合が悪くて延期している方、申し込みを忘れたけれども受けたい方はご連絡ください。1年に1回は健診を受けましょう。

～再検査・精密検査はお済みですか？～

今年度人間ドックの結果、要再検査・要精密検査となった方、検査は済みましたか？

せっかく健診を受けても、治療しなければならないところを放っておいたり、必要な再検査・精密検査をしないのでは、健診を受けた意味がありません。

そのままにせず、必ず検査を受けましょう。