

公益社団法人北九州市門司区医師会

今年度の集団検診も予約が必要です。(先着順)
検診実施日の前月の3日午前9時～10開庁日前まで予約を受付ます。
《集団検診の予約方法について》
電話の場合：集団検診予約センター
0570-783-077または093-953-6168 (有料)へ
インターネットの場合：集団検診予約サイト下記URL (年中無休)へ
https://www.aitel-reservation.jp/kitakyushucity-kenshinyoyaku/
集団検診の他に、検診マークのステッカーが貼ってある個別医療機関でも受診可能です。
個別医療機関に電話で確認の上「市の検診を希望」と申し出て受診してください。

問い合わせ先：門司区医師会健診センター ☎093-371-1583

門司区自治総連合会

本会は、門司区21小学校区の自治連合会によって構成されています。少子高齢化が進む社会にあつて、「共助」の気持ちを持って、地域住民が健康で安心して暮らせるよう、また地域の発展に寄与できるよう、市・区行政機関や各種団体等と連携して様々な活動を行っています。現在はコロナ禍で活動が制限されますが、各校区とも創意工夫して市民センターを中心に健康体操やウォーキング、健康講座等、健康づくり活動にも取り組んでいます。

問い合わせ先：門司区自治総連合会 ☎093-331-1882

一般社団法人 門司歯科医師会

令和5年度予定
・8020高齢者よい歯の表彰式
・「いいな、いい歯。」週間啓発事業

※日時場所等未定
※詳細は令和5年度以降に本会HP・歯科医院等で通知致します。

問い合わせ先：一般社団法人門司歯科医師会 ☎093-321-6886

一般社団法人 門司薬剤師会

本会は昭和36年、門司薬事協会より分離、門司薬剤師会として発足しました。公衆衛生の向上及び増進に寄与し、国民の健康な生活の確保を図ることを目的とし、救急医療事業、薬剤師の研修事業、医薬品関連情報の広報事業、地域住民の為の分業事業を行っています。一般の方に対しては、各薬局より配布する医薬品に関する冊子・チラシの作成・配布、また本会員によるセミナーを開催し、医薬品の知識の普及や適正な使用に關しての啓発を行っています。

問い合わせ先：一般社団法人門司薬剤師会 ☎093-391-3361

門司区健康づくり推進員の会

健康づくり推進員は、市民センターを拠点として、みなさまの健康についての活動を推進し、市民センター・保健師・まちづくり協議会等の地域団体と連携、支援、協力し、みなさまと一緒に活動しています。活動としては①健康づくり活動の企画運営、②健康づくりの情報発信、③各種健診の受診勧奨、④健康教室での補助などを行っています。門司区の構成員は46名でボランティア活動している団体です。

問い合わせ先：門司区役所 保健福祉課 ☎093-331-1888 (直通)

門司区老人クラブ連合会

門司区老人クラブ連合会は今年創立60周年を迎えます。コロナ禍ではありますが記念行事を予定致しております。(予定変更有り) 年々減少する会員数を如何に食い止めようと日々努力致しております。一人でも多くの方々の入会をお願い致したく広く皆様をお願いを致しているところでございます。ぜひ門司区老人クラブ連合会に入会して、ご活躍の場を広げ、友達を作り輝く人にならましよう!!

問い合わせ先：門司区清滝3丁目5-5 ☎093-322-1885

門司区婦人会連絡協議会

門司区婦人会(部)相互の親睦と交流をはかると共に婦人の教養・厚生、社会福祉、日赤活動、防火クラブ活動を行っています。

問い合わせ先：門司区役所 コミュニティ支援課内 ☎093-331-1883 (直通)

門司区女性団体連絡会議

私達、女性団体連絡会議は、男女共同参画社会に関するさまざまな問題を色々な視点から取り上げ、「誰もがその人らしく生きられる社会、男女が共にいろいろな分野で活動に参画する社会」を目指して啓発活動をしています。コロナ前までは1年に100人以上のフォーラムを2会場、30名のPR活動を4会場で行っていましたが、コロナで色々と制限があり、令和2年度は活動を休止し、昨年から少しずつ30名くらいの活動をはじめました。又、今年度は昨年度より会場を増やして活動をしていこうと計画しています。

問い合わせ先：門司区役所 コミュニティ支援課内 ☎093-331-1883 (直通)

門司区食生活改善推進員協議会

本会は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに`ヘルスメイト`の愛称で、生涯における健康づくり活動を、食を通して地域において推進しているボランティア組織の団体です。コロナ禍が続く今年度も活動を止めることなく、安心・安全とコロナウイルス感染症予防を徹底して健康料理普及講習会、ふれあい昼食交流会、減塩普及講習会、その他各世代ごとの料理教室を行っています。さらに高齢者がフレイルや低栄養にならないように食を通してサポートをしています。

問い合わせ先：門司区役所 保健福祉課 ☎093-331-1888 (直通)

福岡県栄養士会北九州支部(門司地区)

栄養士会では、「門司健康フェア」や地域の「健康まつり」などのイベントで、赤ちゃんから高齢者まで、様々な食事についてご相談をお受けしています。その方にあつた食生活のポイントや、食中毒予防に役立つこと等もお伝えしています。施設等の栄養士や地域での栄養相談の場を見かけたら、ぜひご利用ください。食を通して、地域で暮らす皆さまの健康づくりをサポート致します。

問い合わせ先：九州鉄道記念病院内 ☎093-381-5661



じーも©北九州市

健康第一。出来ることからコツコツと、毎日の健康チェック!
たとえば、血圧測定、手足のグーパーグーパー運動、市民センターで「きたきゅう体操」をするなど、始めてみてはいかがでしょうか。

目次 ①各団体の取り組み報告 ②③今からでも遅くない! 薄味に慣れよう! ④各団体紹介

活動報告!

健康・生きがいつくり部会に所属する各団体の昨年の取り組みを報告します。

一般社団法人 門司薬剤師会

一般社団法人 門司薬剤師会

日時:平成31年4月29日(月)
場所:旧大連航路上屋
参加者数:140人

ここ数年間はコロナ禍の為開催が中止になっていますが、GW中に旧大連航路上屋にて、「門司区こどもまつり」が開催されました。ブースの一区画で「子ども薬剤師 薬分包機模擬体験」を行った時の写真です。たくさん子ども達が参加し、日常業務で使用している分包機を使用し、模擬体験を楽しんでくれました。



門司区健康づくり推進員の会

門司区健康づくり推進員の会 ステップアップ研修

日時:令和4年8月17日(水)
場所:門司区役所別館講堂
参加者数:25人



健康づくり推進員の会は、毎年2回ステップアップ研修を行っています。今年度は、「高血圧の価値観を作る!」というテーマに基づき、「血圧が高いとあぶない?」について、門司区の保健師から講習を受けました。血管の全長や太さ、また高血圧で傷つきやすい血管は「脳」「心臓」「腎臓」に多い細動脈であることなど、日頃よく耳にする、高血圧は良くないということについて具体的に学ぶことができました。



特集記事!

今からでも遅くない!

薄味に慣れよう!



食塩は日本の食文化に深く根付いているため、「減塩する」ことは簡単ではありません。

濃い味が好みの方は食塩一日6gの食事に対して、「まったく、味が無いじゃねーか」、「味が薄くて、こんなもん食えるか」と言われる方がいます。

たいてい「このおかずがあればいくらでもご飯が進む」というおかずは塩分の濃い食品が多いです。

しかし、一度覚えた味は変えにくく、大人になってからの減塩教育では遅すぎます。

そこで、「大人になってからの減塩教育」よりも、はるかに重要かつ確実なことは

「**食習慣の確立する幼少期の教育・指導**」なのです。

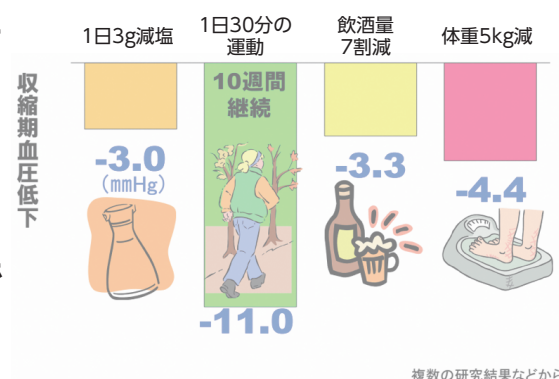
幼少期の教育に親(家庭)を巻き込むことは必須です。

つまり、「**家庭を“減塩環境”にする**」ことが何より確実な減塩対策です。

図1 高血圧は「遺伝性生活習慣病」



図2 生活習慣病は生活習慣で治す!



複数の研究結果などから

図3 減塩対策 3つのコツ!

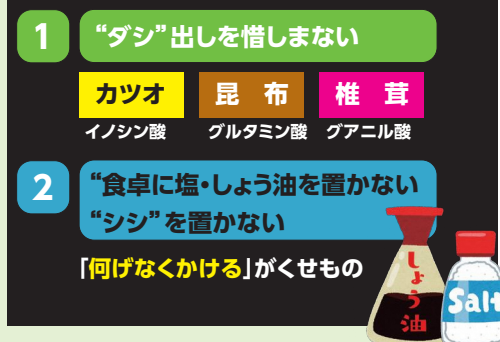


図4 減塩対策 オススメの料理法



予防策

高血圧にならないために

■唯一かつ確実な高血圧対策とは?■

健康のために今日からできる6点

- ①減塩
- ②減糖
- ③睡眠
- ④節酒
- ⑤禁煙
- ⑥運動

「脳を守るための生活習慣改善」であり、「脳卒中の予防」になる!

【お話を伺った先生の紹介】



末次医師 (茜会 よしみず病院)

高血圧は患者数が約4,300万人と最も多い疾患ですが、患者の5割程度しか治療を受けておらず、高血圧ほど軽くみられている病気はありません。

血圧管理は血圧を下げるのが目的ではなくその先に待っている脳卒中を防ぐことにあります。若年時から禁煙、減塩、節酒、適正体重の維持などを心がけてください。

■なぜ高血圧症は怖いのか■

- 高血圧は最も多い疾患
- ほとんどは原因不明の本態性高血圧
- 若年者では二次性(続発性)高血圧を疑う(腎性、内分泌性、心血管性高血圧など)
- 高血圧管理の目的は「脳卒中の予防」

要介護になった主な原因

- 1位 認知症
- ★2位 脳血管疾患
- 3位 高齢による衰弱

朝の血圧
135以上
脳卒中の
リスク

3倍

★「脳血管疾患の原因」の中に高血圧がある(家庭血圧の高血圧基準)
朝の血圧135 以上は脳卒中リスクが3倍

対策

高血圧にならないために

■治療の基本■

- 生活習慣改善が基本**
高血圧は生活習慣病です。生活習慣病は薬では治りません。「食塩制限」「運動」「肥満是正」などの「生活習慣」で治します。自らの努力でかなり降圧できます。まさに「努力なくして褒美なし!!」

- 食塩制限を確実に続けよう**

- 処方された薬をきちんと服用しよう**

高血圧の治療目的は、「脳血管疾患の予防」です。まずは高血圧の人は血圧をどこまで下げるべきかが重要です。
・140/90mmHg 未満。
・ただし、糖尿病や腎疾患は130/80mmHg 未満。

★血圧は朝、家で測ろう!

●家庭血圧測定のベストタイミング

- ①朝起きてトイレ後
- ②朝食前
- ③内服薬服用前
- ④座位で3 分安静後

●「腕に巻くタイプ」がオススメ!

●目標は135/85mmHg未満

- 毎朝血圧測定を忘れずに**

早朝高血圧は脳血管疾患のリスクが3倍です。家庭でしっかり血圧を測りましょう。

図5 血圧1mmHg下げた場合の効果

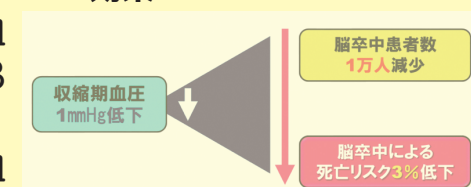


図6 朝の血圧と脳卒中発生のリスク (大迫研究)



健康日本21. 健康・体力づくり事業財団. 2000改定

Ohkubo, T. et al. : J. Hypertens. 2004改定