

はつらつ!じ〜も隊



「健康・生きがいづくり情報誌」 第10号

発行：しあわせネット門司 健康・生きがいづくり部会 発行日：平成26年3月15日 編集：門司区健康づくり推進員の会

今号の特集は…健診!!

● 平成26年度各団体の行事予定 (H26.4月～H26.10月) ●

門司区医師会

2014 門司健診フェア

日時：平成26年10月の日曜日に開催予定
9時～15時予定
場所：門司健診会館（門司区医師会）
対象：40歳以上の方（前立腺がん検診は50歳以上）
定員：抽選 1,130人（昨年実績）
内容：・特定健診
・各種がん検診
・骨粗しょう症検診
・栄養士による食生活相談等
今まで大きな病気をしたこともなく、健康に自信のある方でも1年に1度は、ご自身の身体をチェックして、これから先も健康な毎日を過ごせるようぜひご応募下さい。
問い合わせ先：門司区医師会健診センター
電話：371-1583

門司区女性団体連絡会議

男女共同参画地域フォーラム in もじ

日時：平成26年6月～9月
場所：レディスもじ、区内の市民センター
対象：一般男女
内容：男女共同参画社会の実現に向けての啓発事業としてさまざまな問題をテーマに地域フォーラムを2ヶ所、PRを4ヶ所毎年開催しています。
問い合わせ先：門司区女性団体連絡会議
（門司区役所コミュニティ支援課内）
電話：331-1881（内線258）

門司歯科医師会

8020 高齢者よい歯の表彰式

日時：平成26年8月2日（土） 14時～15時予定
場所：門司歯科医師会館
対象：80歳以上で20本以上の歯をもつ、門司区在住の方（門司歯科医師会の会員である歯科医師からの推薦を受けた方）
内容：平成26年6月1日～7月19日までに門司歯科医師会会員である歯科医師からの推薦を受け、表彰式へご出席していただいた方へ表彰状と記念品をお渡しします。
問い合わせ先：門司歯科医師会
電話：321-6886

門司区老人クラブ連合会

第25回門老連春季グラウンドゴルフ交歓大会

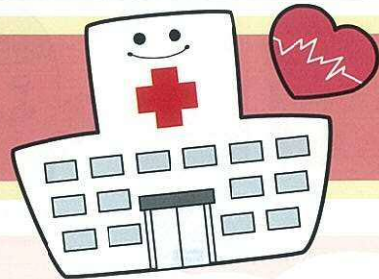
日時：平成26年6月 9時～12時
場所：老松公園球場、すみれ広場
対象：門司区内年長者
内容：年長者の生きがいと健康づくりの推進、各クラブ間の交流・交歓を図ると共に技術の向上を目指して、春・秋2回開催しています。
問い合わせ先：門司区老人クラブ連合会
電話：322-1885

門司区老人クラブ連合会

門司区年長者防火まつり

日時：平成26年9月 13時～16時
場所：門司市民会館
対象：門司区内年長者
定員：先着 約500人
内容：年長者への防災・防火思想を普及させるために年長者防火クラブや消防署など門司区内の防火団体が一体となって開催しています。楽しみながら参加できる内容になっています。
問い合わせ先：門司区老人クラブ連合会
電話：322-1885





健診！！ 元気なあなたにこそ必要っちゃ

「元気だから」「通院してるから…大丈夫」と思っているあなた！

5年後、10年後、どんな自分でいたいですか？
「通院」は病気の診断や、治療の効果を知るためのものです。
「健診」はあなたの血管の状態を知るためのものです。
「今は忙しくて…」 「まだ大丈夫…」 と思っている方も、
まずは健診を受診しましょう！
いつ行きますか？「今でしょ！」

医療機関に通院している方へ

特定健診は通院中の方でも受けられます。いつもの血液検査に加え、無料で健診を受けて、血管の状態を知れば、より安心、ちょっぴりお得です。

健診はお得がいっぱい！

お得① 病気の芽を早期発見、重症化予防

高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は自覚症状がないままに血管を傷つけていき、ある日突然、心疾患や脳血管疾患を発病！ということにもなりかねません。

毎年の検査数値の変化から、からだの状態がわかり、病気の予防が可能です。

また、すでに生活習慣病の治療をしている方は、それ以上悪化させないように生活習慣の見直しができます。

お得② あなたに合ったサポートが受けられます

健診結果で生活習慣病の発症リスクの高い方などへ、その方に合った『生活習慣改善サポート』が受けられます。健診結果を放置してしまっただけでは、せっかくの改善のチャンスを逃すこととなります。

特定保健指導を上手に活用して、健康へ導いてもらいましょう！

お得③ 家計や家族にやさしい

生活習慣病になると、治療に医療費がかかり、さらに重症化すると医療費は高額になります。

また、通院や入院に時間もかかります。家計や家族への負担はできるだけ増やしたくないですね。

特定健診の結果は『血管』からのサインです！

血圧測定

血圧の状態から、高血圧や動脈硬化などの危険がないか調べます。

尿検査

尿中の糖やたんぱく、潜血の有無から、糖尿病の危険や腎臓などの異常がないかを調べます。

血液検査

以下のことを調べます。

- ◆ 脂質（中性脂肪やコレステロール）の量から、動脈硬化や心疾患、脳血管疾患などの危険がないか
- ◆ 血糖（ブドウ糖の量）から、糖尿病の危険がないか
- ◆ 肝機能に関する酵素の量から、肝臓などの異常がないか
- ◆ eGFR（推算糸球体ろ過量）から、腎臓がどのくらい働いているか

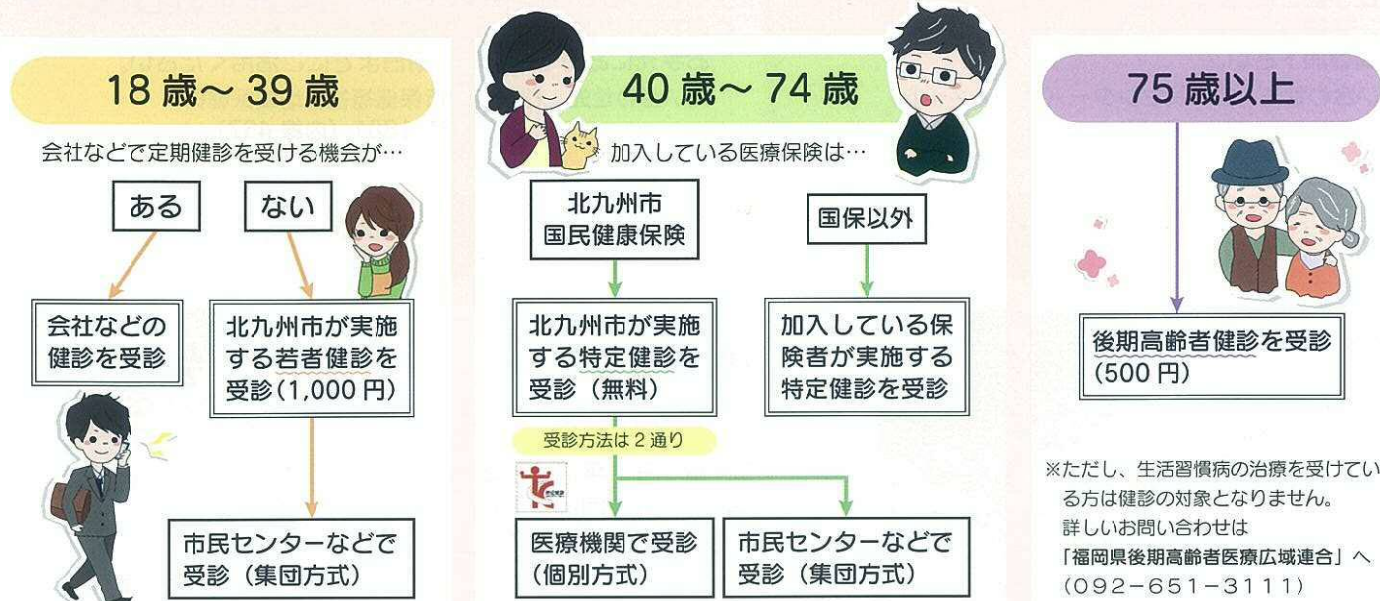
問診、診察

- ◆ 問診票により喫煙歴や服薬状況、日ごろの生活習慣などをお聞きします。
- ◆ 視診や聴診などで、からだの状態を外側から調べます。

身体計測

身長・体重・腹囲から、肥満などがないか調べます。

あなたが受ける健診は？



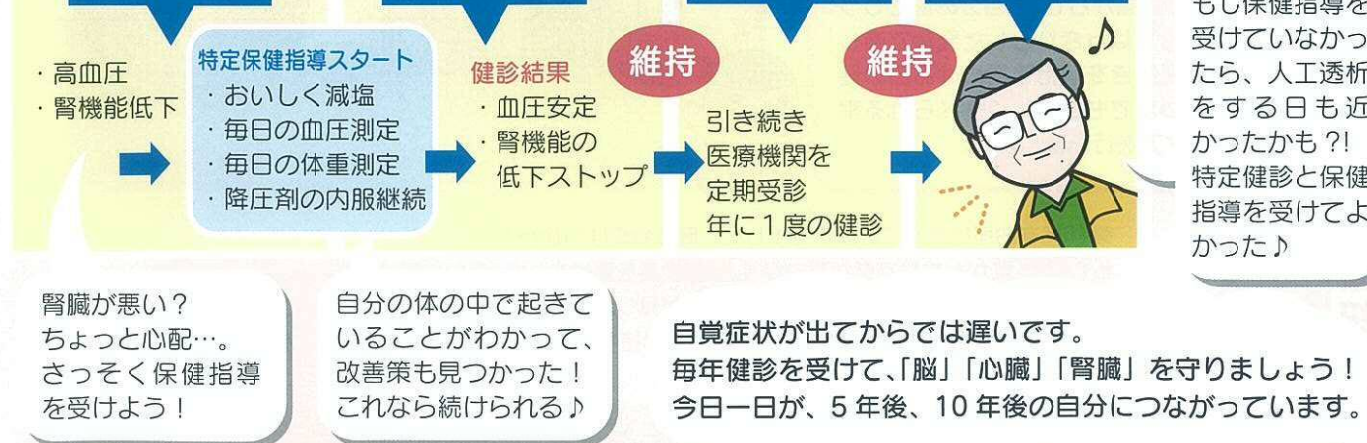
私も特定健診・特定保健指導を受けています！

門司区 健康づくり推進員 Aさん 60歳代



働き盛りの頃は健診など受けていませんでした。仕事の付き合いもあり夜遅くに夕食や多量の飲酒をしたり、たばこは1日60本、もちろん運動習慣もなく、不摂生な生活を送っていました。その頃から血圧が高めであるという自覚はありましたが、放置していました。55歳の時、脳梗塞を発症したのをきっかけに、高血圧の薬を飲みはじめ、禁煙しました。その後、職が変わり、再び生活が乱れましたが、健診は毎年受けていたので、血管からのサインに早く気づくことができました。

平成22年 特定健診 → 平成23年 特定健診 → 平成24年 特定健診 → 平成25年 特定健診



団体からのお知らせ

門司区食生活改善推進員協議会（ヘルスメイト門司）

健康料理普及講習会・ ふれあい昼食交流会のご案内

ヘルスメイトは各市民センターで、減塩を主とした高血圧予防、糖尿病予防に繋がる食事を提供しております。食事は命の源です。是非、月1回各市民センターに御参加下さい。

問い合わせ先：各市民センター（ヘルスメイト）

門司区役所保健福祉課

平成25年度特定健診のご案内

まだ間に合います！

平成25年度特定健診受診券は、平成26年3月31日まで使用できます。

お手元にお持ちの方は、期日までにご活用ください。

問い合わせ先：門司区役所保健福祉課地域保健係
電話：331-1881（内線457）

各団体の取り組み



門司区医師会

2013 門司健診フェア

開催日：平成25年10月6日（日）

場所：門司区医師会館（門司区健診会館）

参加人数：延べ1,148人

平成25年10月6日（日）に開催された「2013 門司健診フェア」に延べ1,148名の方に受診頂きました。特定健診・がん検診に加え、骨そしょう症検診など毎日の生活を見直すキッカケとなりご好評頂きました。

門司歯科医師会

3020 高齢者よい歯の表彰式

開催日：平成25年8月3日（土）

場所：門司歯科医師会館

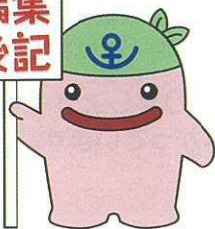
参加人数：15人

80歳以上で20本以上自分の歯をもつ区民の方の表彰式を行いました。今年度は15名の方に出席していただき、表彰状と記念品をお渡ししました。

長生きの秘訣はお口の元気からです。自分の歯でしっかり食べて栄養をとり、はっきりとした発音で楽しく会話をし、健康で長生きを目指す為にはお口の健康が不可欠です。いつまでもおいしく食べられる幸せを目指して、口腔ケアを行いましょう。



編集
後記



第10号をお届けすることができました。健診特集はいかがでしたか？

私も昨年、乳がん検診で影が見つかり、組織検査を受けました。幸い結果は現在のところ心配はないけど、経過観察が必要とのことでした。検診で病巣が見つかる病気の初期段階が多いので快復が早いのです。

自覚症状がない、自分の身体に絶対の自信をお持ちの方こそ、思い切って検診を受けて“安心健康生活”へのパスポートをゲットしましょう!!

本誌に対するお問い合わせは

しあわせネット門司 健康・生きがいつくり部会 電話：331-1881（内線454）