

特集

みんなが元気で健康に暮らせる町へ

元気で充実した生活を送るためには、健康であることが大切です。
 皆さんは自分の健康状態を把握していますか？
 今回の特集では、住民の皆さんが元気で健康に暮らすために実践できることを紹介します。

問い合わせ 健康づくり課

今回、岡垣町国民健康保険に加入している 40～74 歳を対象とした、令和 4 年度の特定健診の結果から読み取れる町の健康課題やその対策について、門司町長が遠賀中間医師会おんが病院の吉田副院長にお話を伺いました。

吉田副院長プロフィール



- 遠賀中間医師会おんが病院 副院長兼循環器内科部長
- 高血圧専門医・指導医
- 日本内科学会認定医・総合内科専門医
- 日本循環器学会専門医



◆令和 4 年度 岡垣町の特定健診結果

項目	岡垣町		福岡県
	県内順位 (60市町村中)	受診者に占める割合 (%)	受診者に占める割合 (%)
メタボリックシンドローム該当	51位	18.1	20.5
肥満 (BMI 25 以上)	48位	23.6	25.1
LDLコレステロール	160 mg/dl 以上	2位	13.6
	180 mg/dl 以上	3位	5.2
	うち未治療	5位	98.1
血圧	Ⅱ度高血圧以上 (収縮期 160 mmHg 以上または拡張期 100 mmHg 以上)	2位	11.0
	Ⅲ度高血圧 (収縮期 180 mmHg 以上または拡張期 110 mmHg 以上)	1位	2.4
	うち未治療	9位	79.6

▶メタボや肥満の人の割合は少ない
 ▶LDL コレステロールや血圧の数値が悪い人の割合が高い上に、未治療の人が多く



※特定健診対象者は 40～74 歳の国民健康保険加入者 ※順位が低いほど良い結果



特集

みんなが元気で
健康に暮らせる町へ

健康のススメ！ 教えて！ 吉田副院長



&



門司町長：Q 吉田副院長：A

Q 2ページの岡垣町の特定健診結果にはどのような健康課題がありますか。

A 健康課題は2点あります。

まず、福岡県全体と比較して、動脈硬化を進めるLDL（悪玉）コレステロール値の高い人が多く、重症な高コレステロール血症の人のうち、98%の人が治療を受けていないことです。

次に、重症な高血圧の人が多くことです。特に、心臓病や脳疾患、腎臓病の発症率が高い3度高血圧の人のうち、約80%の人が治療を受けていないため、健康寿命を長く維持することが難しくなります。

LDLコレステロール値と血圧が高いと、「高血圧＋高LDLコレステロール」ではなく、「高血圧×高LDLコレステロール」で動脈硬化が加速するため、病気になるリスクが相乗的に高まります。血圧とLDLコレステロール値が高いこと自体が、脳や心臓の病気の将来的なリスクとなることを住民の皆さんに知っていただくことが、岡垣町が行う第一の対策だと思います。



Q 何が原因で高血圧になるのでしょうか。

A 原因は大きく2つあり、1つは血管が硬くなる動脈硬化です。動脈硬化は、LDLコレステロール値が高いことや、加齢により進んでいきます。



もう1つは、食塩の摂取量が多いことです。塩分の取りすぎで、血管内に大量の塩分と水分が溜まるため、血液量が増えて血管が膨張して血圧が上がります。

Q 血圧の高い人が治療を受けなかった場合、どのようなリスクがありますか。

A 高血圧が続くと、血管が多い心臓、脳、腎臓が傷み、心不全や脳卒中、腎不全になったり、脳梗塞や脳出血の発症率が高くなったりします。また、腎臓が傷んだ状態で高血圧が続くと、一気に心臓や腎臓が悪くなるという悪循環を起こしてしまいます。



今回、吉田副院長からとても貴重なお話を聞かせていただきました。

今のままでは、多くの住民の皆さんの動脈硬化や高血圧の重症化が進み、心不全や脳卒中、腎不全などの病気を発症するリスクが高くなることが分かりました。発症のリスクを防ぐために、町では血圧に関する正しい知識や高血圧の予防法を発信していきます。



岡垣町長 門司晋

次号より1年間、健康づくりInformationを拡大して血圧に関する記事を掲載しますので、ぜひ読んでください。まずは次のページの予防策に取り組んでみましょう。

Q 高血圧が悪化しないために、また若い人が高血圧にならないために、どんなことに気をつければ良いでしょうか。

A すでに血圧が高い人は、かかりつけ医に食生活の見直しや薬の相談をしましょう。薬を飲み始めても、生活習慣が改善すれば薬を止めるチャンスはあります。

若い世代は、まず健診を受けて自分の血圧を知ることが大切です。もし血圧が高くても、特に40歳から64歳までに血圧を十分下げることができれば、将来的な病気の予防につながります。つまり65歳以上になってから血圧を下げ始めるより早い時期に治療を始めた方が、将来的な病気の予防効果が高いということです。





毎日の積み重ねが大切です



「病院で測ると血圧が高い…」

そんな経験、ありませんか？

家庭で血圧を測る目的は、普段の血圧の状態を正確に知ることです。血圧は緊張や不安ですぐに変わるため、普段の血圧の状態を正確に知るためには、よりリラックスした状態で測ることができる家庭血圧が重要です。

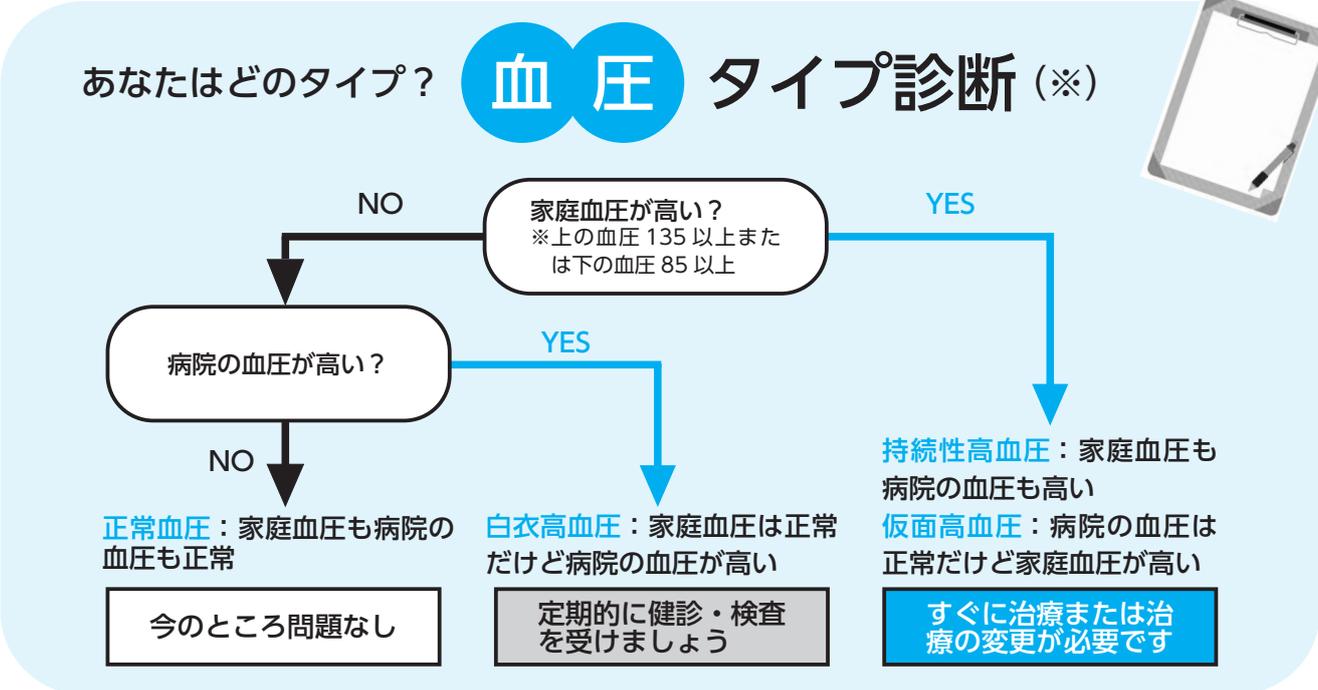
家庭血圧が 135 / 85mmHg 以上になると、高血圧と分類され、脳卒中や心筋梗塞にかかる率が 2 ~ 3 倍に増えるなど、多くの病気を引き起こすリスクが高まります。高血圧はほとんど症状がなく、なかなか気付けないため、家庭血圧を測り自分の血圧を知りましょう。

高血圧の診断基準 (単位: mmHg)

測定場所	収縮期	拡張期
家庭	135 以上	85 以上
病院	140 以上	90 以上

家庭血圧の正しい測り方 (※)

- **上腕**血圧計を選びましょう
上腕血圧計は、薬局や家電売り場などで購入できます
- **朝と晩**に測定しましょう
朝の測定：起床後 1 時間以内・朝食前・服薬前
晩の測定：就寝直前
- **トイレを済ませ、1 ~ 2 分椅子に座ってから測定**しましょう
- **1 度に 2 回測定**し、その平均を取りましょう
- **週に 5 日以上測定**した結果を主治医に見せましょう

※家庭血圧の正しい測り方、血圧タイプ診断は、特定非営利活動法人日本高血圧学会資料より引用



特集

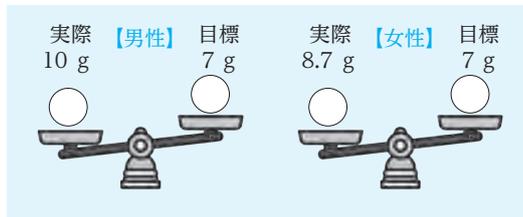
みんなが元気で
健康に暮らせる町へ

塩分、取り過ぎていませんか？

高血圧にならないためには、まず塩分を取り過ぎないことが大切です。

国や県は、1日の食塩摂取目標量の目標を7gとしていますが、令和4年度の福岡県の県民健康づくり調査では、男女ともに目標値を上回っています。

減塩は毎日の食事の積み重ねが重要です。できることから少しずつ始めてみましょう。



▲福岡県民の食塩摂取量

減塩のノウハウを学ぼう！ TRY！スマソる？

福岡県では、スマートにソルトをつかう減塩プロジェクト「TRY！スマソる？」を進めています。このプロジェクトでは、平野レミさん監修のかんたんにおいしく調理できる減塩レシピや減塩のコツなどを紹介しています。

簡単に減塩のノウハウを学ぶことができるので、ぜひホームページを見てください。



減塩のコツ

- めん類の汁は残す**
全部残せば2～3g減塩できる
- 外食や加工食品を控える**
目に見えない食塩が隠れている
- 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する**
こしょう・七味・しょうが・柑橘類の酸味を組み合わせる
- むやみに調味料を使わない**
味付けを確かめて使う
- 低塩の調味料を使う**
酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に使う
- 新鮮な食材を用いる**
食材の持ち味で薄味の調理
- 具だくさんのみそ汁にする**
同じ味付けでも減塩できる
- つけものは控える**
浅づけにして、できれば少量に



野菜や果物の中に多く含まれるカリウムが、体にたまった塩を外に出す働きをしてくれます。岡垣町は野菜や果物が多く取れる地域ですので、それらを積極的に食べていきましょう。
ただし、果物は糖分も含まれるので、バランスよく食べましょう。



一年に一度は健診で体の声を聞きましょう

健診は身体の状態を知ることができる絶好の機会

健診は、加入している健康保険によって受け方が異なります。自分が受けられる方法で一年に一度は健診を受けましょう。

町では、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を予防するための特定健診と、がん検診を行っています。特定健診やがん検診の対象者や受診方法などは広報おかがき7月号に掲載していますので、ぜひ受診してください。

町の健診の様子



健診を受けている皆さんの声



健診結果や毎日の家庭血圧の記録をかかりつけ医に見せて、治療の参考にしています (46歳・女性)



町のがん検診でがんが見つかりました
精密検査は早めの受診をおすすめします (73歳・女性)



健診結果は、食事や運動の改善の参考になります (74歳・女性)



過去からの健診結果の変化を見て、塩分を控えるなど食事に気を付けています (73歳・女性)



健診を受けて、家族や趣味のために心と体の健康を維持したいです (69歳・男性)

がんの治療で困ったときは 遠賀中間医師会おなが病院「がんケアセンター」へ

がんケアセンターでは、がんの専門病院での治療や再発した後の定期的なフォローアップ、適切な体調管理などの支援を行います。また、在宅総合支援センターと連携し、がん患者が在宅療養できるような環境を整えるなど、地域に密着したがん医療を行います。がん治療の悩みや不安などで困ったときは

相談してください。

診察日 毎週月曜日、水曜日、金曜日 (要予約)

問い合わせ おなが病院 ☎ 281-2810 またはおなが病院地域連携室 ☎ 281-3850





まとめ 元気で健康に過ごせる未来へ

これから先も元気で楽しく過ごすためには、健康への一歩を踏み出すことが大切です。
今回の特集で紹介した健康への取り組みは、決して難しいことはありません。今回紹介した4つの取り組みを実践して健康な未来の自分を手に入れましょう。

1 特定健診・がん検診を受けましょう

今の自分の身体の状態を知って健康を維持。

2 健診（検診）の結果、医療機関の受診を勧められたときは必ず受診しましょう

早期受診で病気を防ぐ。

3 「減塩」を心がけましょう

県の「TRY！スマソる？」や減塩のコツを実践。

4 家庭血圧を記録しましょう

自分の血圧タイプを知って高血圧対策。



コラム 知っていますか？医療費のこと

国民健康保険制度は、収入に応じた保険税を出し合うことで、誰もが安心して医療を受けられる、助け合いの制度です。医療費が増え、保険税の引き上げにつながるため、自分や家族の健康状態を把握し、健康づくりを心がけましょう。

●全国的に医療費が増加

令和4年度の全国の医療費は、前年度より4%増加しています。これは、通院にかかる医療費が前年度より大きく増加していることが影響しています。

一人当たりの医療費も前年度より増加しており、今後も増加することが見込まれます。

医療費の増加を抑え、今後も安心して医療が受けられるように健康寿命を延ばすことが大切です。

●町の国保の医療費も増加

岡垣町の国民健康保険は、加入者数の減少に伴い、保険税収入も減少傾向ですが、一人当たりの医療費は高齢化などの影響で今後も増加する見込みです。

医療費を減らすポイント

- ①かかりつけ医をもちましょう
- ②医師の指示なく、同じ病気で複数の病院の受診はやめましょう
- ③ジェネリック医薬品（後発医薬品）を使いましょう
- ④年に一度は健診を受けましょう

県内統一へ 国民健康保険税

県内統一とは、国の方針に基づき、県内どの市町村に住んでいても、所得や世帯構成が同じであれば同じ保険税額となることです。

福岡県でも今年度から統一化に向けた取り組みが始まったため、岡垣町の保険税も段階的に見直していく必要があります。