

～健康だより～

お元気 ですか

第70号

平成29年11月1日発行

発行：岩国市保健センター

(岩国市役所健康推進課)

TEL (0827) 24-3751(代)

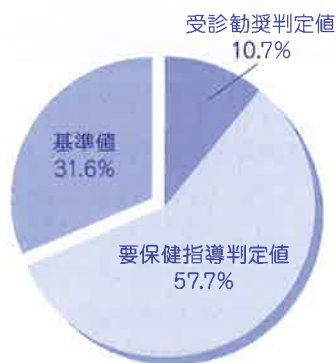
FAX (0827) 22-8588(代)

〒740-0021 岩国市室の木町3丁目1番11号

11月14日は世界糖尿病デーです

☆錦帯橋がブルーにライトアップされます☆

平成27年度岩国市特定健診 血糖(HbA1c)検査結果



岩国市特定健診(国保いきいき健診)受診者のうち、約6割の人が「血糖が少し高め」の状態(保健指導判定値)、約1割の人が「受診を勧める」状態(受診勧奨判定値)となっています。

岩国市では、 健診受診者の10人に 7人が糖尿病要注意!?

糖尿病は一般的に死に至る病気との認識は薄いですが、世界のどこかで6秒に1人が糖尿病に関連する病で命を奪われている状況です。

※世界糖尿病デー実行委員会(日本糖尿病学会、日本糖尿病協会)ホームページより引用

世界で6秒に1人の 命を奪う糖尿病

糖尿病予防に 取り組もう!

①自分の血糖値を健診で確認

血糖値は健診で確認できます。岩国市国民健康保険に加入の40歳～74歳の方は、岩国市特定健診(国保いきいき健診)を、1000円で受診できます。国民健康保険以外の方は、各保険者で健診(特定健診)を実施されていますので、加入の保険者担当へお問い合わせください。

②高血糖となる原因を考える

高血糖となる生活習慣などの原因は、左記の例などが考えられます。

- 肥満
- 偏った食習慣(食べ過ぎ、野菜不足、食事や間食の量・時間、回数)
- 運動・身体活動不足
- タバコ・ストレス等



糖尿病に関する検査項目の見方

検査項目	基準値	保健指導判定値	受診勧奨判定値	この検査で分かること
空腹時血糖 (mg/dl)	99以下	100～125	126以上	血液中のブドウ糖のこと。飲食によって変動します。血糖値が高い場合、糖尿病をはじめ、すい臓、肝臓の病気が疑われます。
HbA1c(%) ヘモグロビン エーワンシー	5.5以下	5.6～6.4	6.5以上	飲食で変動する血糖値とは異なり数値が安定していて、過去1～2ヶ月間の平均的な血糖値がわかります。

③目標を決めて実行する

食事の改善や運動は、血糖値の改善に有効です。運動については、プラス10分を目標に、生活の中に取り入れてみませんか? **お勧めはラジオ体操です!** 第1・第2体操を両方すると、6分間・約30kcalの消費になります。

☆岩国市保健センターでは、食事や運動の教室、健康相談を行っています。国保いきいき健診、教室等についての詳細は、岩国市保健センターへお問い合わせください。



第4回 食育標語 受賞作品の紹介

～ テーマ：朝食をおいしく食べよう～

食育標語は、「食育」への興味・関心を高めるきっかけづくりとなるよう、特に、乳幼児を育てる親世代、学童から青年期の方へ重点的に募集しました。本年もたくさんのご応募ありがとうございました。

今年度の1,881応募作品の中から、各部門の最優秀賞及び中学生・高校生部門から特別賞が選考され、8月22日(火)に市長応接室にて、表彰式を開催いたしました。

【親子】「朝ごはん 食べて1日 ぶち元気」

長沼 加織 様(美和) 長沼 勇希 様(岩国市立きかうえ保育園)

【小学生】「朝食で 1日元気の スイッチON」

平岡 春乃 様(岩国市立そお小学校6年)

【中学生】「朝食は 笑顔と元気の 宝箱」

濱崎 結衣 様(山口県立高森みどり中学校1年)

【高校生】「いただきます 朝からビタミン 100%」

村中 理紗 様(山口県立岩国商業高等学校3年)

【一般】「朝ごはん 母から子への 応援歌♡」

藤谷 菜摘 様(岩国市政珂町)

【特別賞】「朝起きて『おはよう』のあとは『いただきます!』」

横田 昇悟 様(山口県立岩国商業高等学校2年)



市長、教育長、受賞者の皆さんで記念撮影をしました。皆様、おめでとうございます!

歯周病と生活習慣病

近年、「歯周病」が心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病、早産等と関係あることがわかってきました。歯周病菌がもたらした炎症物質が血管内皮に炎症を起こし、動脈硬化を進行させるのです。

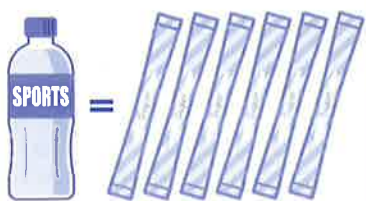
歯周病の予防・治療は、生活習慣病や全身疾患の予防にもなります。歯周病の予防には、口腔内を清潔にすることが大切です。歯磨きを念入りに行い、歯垢を取りましょう。また、喫煙やストレスも歯周病のリスクになりますので気をつけたいものです。



(参考図1)

スポーツ飲料に含まれる糖分

500mlのスポーツ飲料には、4gのスティックシュガー約6本分の糖分が含まれているものもあります!!



糖分は歯周病のもと?

スポーツ飲料をペットボトル一本飲んだだけで、かなりの糖分を摂取しているのです(参考図1)。また、のど飴にも実は糖分がたくさん含まれています。知らず知らずのうちに糖分を摂り過ぎてしまいがちなので注意しましょう。糖分の一日の摂取量が一定量をこえてしまうと、どんなにブラークコントロール(ブラッシング)を頑張っても、歯周病は改善されないという報告が発表されています。

11月8日は「いい歯の日」～歯科医師からの健康講座～

歯と口の健康と生活習慣病との関係

玖珂歯科医師会

筑 岡 孝 征 先生

口呼吸と歯周病

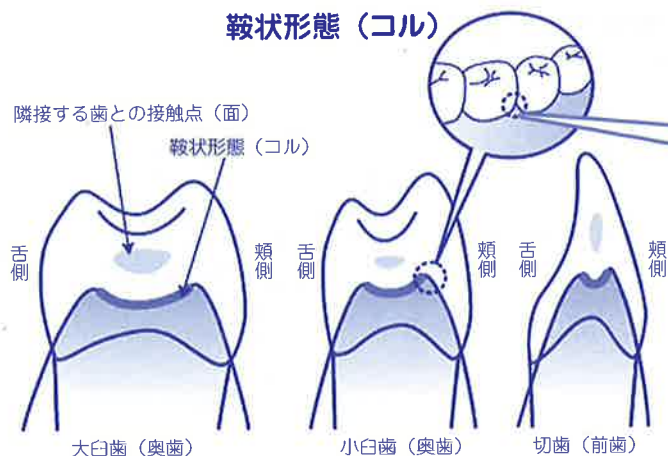
歯周病を悪化させる原因の一つとして、口呼吸があげられますが、幼児を対象にした研究で約20%、小学校高学年の診察で半数が該当しています。

歯周病予防のブラッシング

多くの方が毎日歯を磨いているにもかかわらず、歯周病の罹患率は高く、特に65歳以上の高齢者層では増加しています。その要因に、歯間ブラッシングやデンタルフロスの使用が不十分・不適切であることが影響が大きいのです。歯間部歯肉は鞍状(凹面形態)をしていて、このくぼみに歯垢が貯まりやすく歯周病菌が侵入しやすいのです。

しかも、歯間部の歯垢は、歯ブラシだけでは除去できないので、必ず歯間ブラッシングやデンタルフロスの適切な使用でブラークコントロールを行うことが大切です。

鞍状形態(コル)



歯と歯の間のくぼみの歯垢は、歯間ブラッシングやデンタルフロスで除去しましょう! かかりつけの歯科医を持ち、定期的にチェックを受けて、あなたにあったケア方法を教えてもらおうとよいでしょう。



インフルエンザを 予防しよう!

インフルエンザは、日本では、例年12月～3月にかけて流行します。流行期になる前に、早めに対策を行いましょう。

インフルエンザ予防のポイントとは、手洗いと咳エチケット。「かからない」「つぎさない」という姿勢が大切です。

正しい手の洗い方

手洗いに



予防のポイント

①こまめな手洗い

帰宅時や調理の前後、食事前などに、正しい手洗いでウイルスの体内侵入を防ぎましょう。

②予防接種を受ける

流行する12月頃までに受けましょう。インフルエンザを発症する可能性を減らし、発症しても重い症状になるのを防ぎます。

③免疫力を高める

ふだんから十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫を高めておきましょう。

④湿度を保つ

部屋の湿度を50～60%に保ちましょう。

⑤咳エチケット

咳が出ている間はマスクを着用したり、ティッシュなどで口を覆いましょう。

洗い残しが多いのは「指先」と「指の間」です!!





まちの健康の話題

健診結果を見直しました!!

～周東地区～

8月22日(火)、周東保健センターで、「国保いきいき健診結果説明会」を開催しました。16名の方が参加され、ご自身の健診結果を見直し、生活改善のポイントや取り組みを考えました。参加者同士で話しをすることで、参考になることも多かったようです。健診は受けた後が大切です。10年後も元気で暮らすために、今からできることを見つけてみませんか？



こころのサポーター研修会 「思春期の心の理解と支援について」

～子どもたち、青年たちが教えてくれたこと～

8月30日(水)、岩国市保健センターで宇部フロンティア大学 西村秀明先生（臨床心理士）による「こころのサポーター研修会」を開催しました。

思春期の子どもを持つ保護者や教育関係者等が28名参加され、事例を通して子どもの自己肯定感を高める関わり大切さ、子どもを支援する中でのポイントを学びました。

乳幼児学級(美川)お母さんの食事も大事!

～しっかり食べてパワー満タン～



9月28日(木)美川保健センターで「食推さんとの料理教室」を行い、2組の親子の参加がありました。今回のメニューは、お揚げとネギの卵とじ丼、牛乳わらびもち、かぼちゃとベーコンのスープ。食推さんと一緒に調理したり、母推さんと子育ての話をしたり。そのあと親子ともしっかり食べてパワー満タンになりました。



平成29年度 不妊治療費助成のお知らせ

助成制度	岩国市 一般不妊治療費 助成制度	山口県 人工授精費助成制度	山口県 特定不妊治療費助成制度	岩国市 特定不妊治療支援制度
治療内容	医療保険適用の不妊治療費（自己負担分） 例：タイミング法、男女の薬物療法・不妊の検査、不妊手術等	医療保険適用外の人工授精	医療保険適用外の体外受精、顕微授精	
対 象	■申請日に市内に住所を有する法律上の夫婦 （岩国市特定不妊治療支援事業は山口県特定不妊治療費助成事業への申請時から岩国市に住所を有する夫婦） ■夫婦の前年（1月から5月までの申請については前々年）の所得額の合計が730万円未満 ■平成29年4月1日～平成30年3月31日までに受けた不妊治療			
			特定不妊治療の一環として、県が指定する医療機関（その照会等により）において男性不妊治療（採精手術）を受けた夫婦	『山口県特定不妊治療費助成』の申請をし、承認決定された方
助 成 額	1年度あたり 3万円以内	1年度あたり 3万円以内	■治療1回につき 初 回：30万円以内 2回目以降：15万円以内 ※ただし、以下①②の治療は7万5千円以内 ①以前に凍結した胚を解凍して胚移植を実施 ②採卵した卵が得られない、又は状態のよい卵が得られないため中止 ■男性不妊治療を行った場合は、上記のほか、1回の治療につき15万円（ただし、上記①の治療を除く）	『山口県特定不妊治療費助成額』を除いた費用のうち、1年度あたり10万円以内
助成期間・回数	通算5年 ■転入前の自治体で助成を受けた場合も含まれます。 ■3年目以降については、医師が必要と判断したものに限ります。	通算5年 ■転入前の自治体で助成を受けた場合も含まれます。 ■3年目以降については、医師が必要と判断したものに限ります。	■初めて助成を受ける際の治療開始時の妻の年齢が 40歳未満：43歳になるまでに通算6回まで 40歳～43歳未満：43歳になるまでに通算3回まで 43歳以上：助成なし ※平成28年度までに助成を受けた回数を含みます。	
申請書類等	申請書及び医療機関等証明書は、市内保健センター（岩国・由宇・玖珂・周東・美川）又は岩国市ホームページからダウンロードできます。			
申請〆切り	平成30年3月30日までに提出書類が全て整うこと （今年度は3月31日が休館日のため）			山口県特定不妊治療費助成の承認決定通知日から3か月以内
			※山口県特定不妊治療費助成事業のうち、平成30年3月に治療が終了された方で、年度内の申請が困難な場合は平成30年4月末日まで申請することができます。	
提出先・問い合わせ	岩国市保健センター（Tel24-3751） 又は、岩国健康福祉センター（Tel29-1523）			岩国市保健センター（Tel24-3751）

健康カレンダー

いろいろ参加できます。お気軽にお越しください。
(11月16日～1月15日まで掲載しています)

行事名	実施日	時間	内容	場所	備考
離乳食教室	11月17日(金)	13:30～15:30 (当日受付は 13:00～13:25)	生後5か月から8か月児の食事	岩国市保健センター	要予約(3日前まで) ☎24-3751 (託児定員20人)
	12月15日(金)				
子育てのつどい	12月12日(火)	9:30～11:30	親子で遊ぼう! 語ろう!	岩国市保健センター	
	1月9日(火)				
乳幼児学級	11月21日(火)	9:30～11:30	助産師さんに聞いてみよう～授乳のあれこれ～	玖珂保健センター	
	11月17日(金)	10:00～11:30	歯の健康・虫歯予防	通津公民館	要予約(15組先着順) ☎38-1001
	12月8日(金)		親子ヨガ教室		要予約(255組先着順) ☎38-1001
	12月20日(水)	9:30～11:30	子どもの事故を予防しよう	周東保健センター	
	11月24日(金)	10:00～11:30	ママと子どもの歯とお口の話	由宇保健センター	
育児相談	毎週火曜日	9:30～11:30	こどもの発育発達・子育て相談	岩国市保健センター	
1歳6か月児健診	11月22日(水)	受付 12:45～13:45	計測・問診・診察(小児科)・歯科健診・保健指導 *保護者あてに健診のご案内を通知します。 3歳児健診については、3歳6か月で受診して いただく受診日でご案内します。	岩国市保健センター	*転入等でご不明 な場合は、お問 い合わせくださ い。 ☎24-3751
	12月13日(水)				
	12月20日(水)				
	1月10日(水)				
3歳児健診	11月30日(水)				
	12月14日(水)				
	12月21日(水)				
	1月11日(水)				
発達クリニック・ 療育相談会	11月16日(水)	12:30～16:00	子どもの発達の遅れ等の相談に小児科医・言語 聴覚士・児童心理司が応じます。	岩国健康福祉 センター	要予約 ☎24-3751 (定員あり)
	12月21日(水)				
こころの健康相談	12月7日(水)	14:00～16:00	臨床心理士による心の相談が受けられます	岩国市保健センター	
	1月11日(水)				

* 健診結果説明会・健康づくり教室の予定

行事名	実施日	時間	内容	場所	備考
健康づくり教室(運動編)	11月20日(金)	9:20～11:30	運動の効果をj知って体験することができます。	岩国市総合体育館	要予約☎24-3751
健診結果説明会	11月27日(月)	13:30～15:00	健診の結果から今の自分の状態を振り返り、検査 値(腹囲・血圧・血糖等)が示す意味や、BMI・血圧・ 血糖・たばこ等が身体に及ぼす影響がわかります	玖珂保健センター	要予約☎82-2020
健康づくり教室 (食事の調理実習編)	11月29日(水)	9:20～11:30	管理栄養士、食生活改善推進員さんと一緒にバ ランスの良い食事を作ります	岩国市保健センター	要予約☎24-3751

* がん検診等(集団検診)の予定

希望する検診について、検診日の2か月前(休日の場合は翌平日)から2週間前までに予約をしてください。(予約受付時間は平日の8:30から17:15まで)

場 所	実施日	時間	内 容	予約電話番号
岩国市保健センター	11月26日(日)	8:00～11:30	胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん検診・国保いきいき健診	☎24-3751
	12月2日(土)		子宮がん・乳がん検診・女性の健康診査(女性スタッフのみで実施)	
	12月9日(土)		胃がん・肺がん・大腸がん検診	

* 岩国健康福祉センター(保健所)の相談会・検査等予定

(住所: 岩国市三笠町1-1-1)

行事名	実施日	時 間	予約電話
認知症・心の健康相談	1月12日(金)	14:30～16:00	☎29-1525
ストレス相談	12月20日(水)	13:30～15:30	
エイズ検査	11月28日(火)	13:00～16:00	☎29-1519
	12月12日(火)		
	12月26日(火)		
	1月9日(火)		
	12月5日(火)	【夜間】 17:00～19:00	
骨髓バンク登録	12月12日(火)	9:00～11:00	☎29-1523
B・C型肝炎検査	11月28日(火)	10:00～11:00	
	12月26日(火)		
市内医療機関にて診療時間内に受ける方法もあります			
ひきこもり 家族の会	11月22日(水)	13:30～16:00	☎29-1525
	12月13日(水)		
ひきこもり家族教室	12月13日(水)	13:30～16:00	☎29-1525

女性の皆さん!

検診レディースDAY開催です!

12/2日(土)、岩国市保健センターで実施する集団
検診(子宮がん検診・乳がん検診・女性の健康診査)
のスタッフは全員女性!

検診のお申し込みは今すぐ☎24-3751へお電話
ください!!

