

食は生きる源。ですが、難しく考えたり作り方にこだわる必要はないんです。

健康な体には「食事」「運動」「休養」が欠かせませんが、わたしは「食事」の、特に野菜の効果に注目しています。野菜は食物繊維、ビタミンが豊富で「過食を防ぎ肥満を予防する」「血糖値の急激な上昇を抑制する」「整腸作用により便秘を解消」「血圧を下げる」「コレステロール値を下げる」などの効果があり、生活習慣病を予防します。

ただ、良いと分かっているけど不足しがちなのが野菜。理想の摂取量1日350g(小鉢5皿分)は、外食やコンビニ弁当が多い世代には達成しづらいものです。忙しくて時間が無いという人は、食べ方、作り方にこだわらず、まずは「野菜を食べよう」と意識してみてください。「だしをとって長く煮込んで…」などと難しく考えず、電子レンジの活用がオススメ。少し意識して、手軽にできることを取り入れてみるだけで、ぐっと食事のバランスは良くなるはずですよ。

8月6日の「親子料理教室(方城児童センター主催)」では、キャベツをたっぷり練り込んだメンチカツなど野菜がたくさんとれる4品を参加した33人の親子と一緒に作り、大好評でした。子どもの頃から正しい食生活意識、習慣として身に付けておきたいですね。

▼親子料理教室



▲県食進会が今年発行したレシピ集

Voice
02

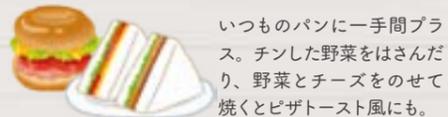
福智町食生活改善推進会
赤熊 敏子 会長

伊方在住。町の食進会の会長を務めて10年以上。「毎日の食事は生きる源」を信念とし、病院とは無縁という77歳。

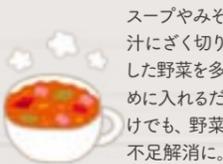


野菜は電子レンジで加熱すると柔らかくなってカサが減り、量を食べやすくなります。少量のポン酢やマヨネーズでOK! またニンジンなどのかたい野菜もスライサーなどで薄く切ってチンすれば、手軽にきんぴらの完成。

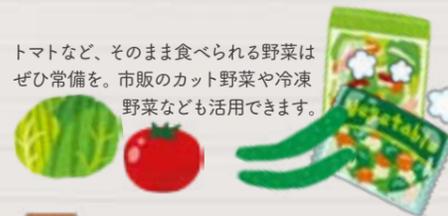
赤熊さんオススメ!
手軽に
野菜をとるコツ



いつものパンに一手間プラス。チンした野菜をはさんだり、野菜とチーズをのせて焼くとピザトースト風にも。



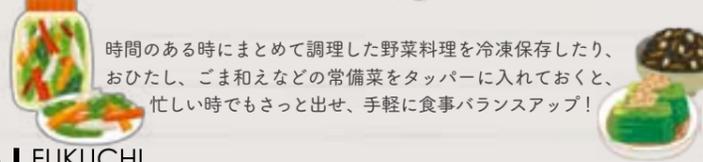
スープやみそ汁にざく切りした野菜を多めに入れるだけでも、野菜不足解消に。



トマトなど、そのまま食べられる野菜はぜひ常備を。市販のカット野菜や冷凍野菜なども活用できます。



外食は野菜が不足しがち。野菜料理の小鉢やサラダを1品プラスするか、積極的に定食を選びましょう。



時間のある時にまとめて調理した野菜料理を冷凍保存したり、おひたし、ごま和えなどの常備菜をタッパーに入れておくと、忙しい時でもさっと出せ、手軽に食事バランスアップ!

福岡県民性 食文化の違い

総務省が調査した県別の「肉消費ランキング」では、福岡県は和歌山県に次いで2位。3位の北海道を除き、上位15位は九州を中心とした西日本が独占しています。肉をたくさん食べる地域では野菜の摂取が少なく、福岡県の成人男性の1日あたりの野菜摂取量は約264g。47都道府県中43位でした。福智町でも例外ではなく、健診結果を見ても、血糖値や尿酸値が全国平均よりもかなり高い傾向にあります。

Health Interview

健康で暮らすために意識していることはありますか。4人の「声」をご紹介します。

初めて健診を受診

退職後に大幅減量

もっと手軽に野菜を

大切な家族のために



"ずっと好きなことを続けて楽しく過ごしたい" それは誰もが願うこと。

ですが、40代、50代…と歳を重ねると、どこかしら体に悪いところが出てくるもの。中には、調べてみないと気付けないものもあります。

日本人の死因の6割を占める生活習慣病はふだんの生活習慣の積み重ねで発症すると言われ、今の生活習慣が、将来の自分の健康を左右します。将来のことなんて考えてないという人も、何も知らずに危険な道を進んでいくよりは、できるだけ危険を上手にかわし、歩いていきませんか。

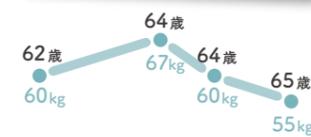
いつまでも自分らしく楽しむために。健康でいよう

できることから少しずつ。目標は年をとっても趣味の旅行を楽しむこと。

以前から太っている自覚はあったので、コレステロール値が高いと言われても「太っているから仕方がないか」と思っていました。生活に支障があるわけでもないし…とあまり気にしていなかったんです。

仕事は夜勤のある不規則な仕事だったので、深夜に食事をとることも多く、甘い物や炭水化物も大好き。仕事を辞めてもそれをそのまま続けていました。すると、体を動かさなくなったせいか、退職後2年で7kg太ってしまっ…このままじゃまずいと思い、3か月間ほど毎日約5km土手を歩き、間食も控えて体重を落としました。そこで昨年10月、初めて町の健診を受診したのですが、結果は「メタボ該当」。コレステロール値のほか血糖値も高くなっていたことを知り、糖尿病の危険があることが分かったんです。

何もかも急に改善するのは難しいですが、目標を持ってできることを無理せず続けていけたらいいなと思っています。今年の健診では体重がさらに5kg減り、腹囲と血糖値が基準値内におさまり、メタボに該当しなくなりました。薬を飲まずに健康に長生きし、いつまでも趣味の旅行を楽しみたい。それがわたしの目標です。



Voice
01

退職後に生活を改善した
祐末 由美子さん

金田在住。退職後に体重が過去最高まで増えたが、生活習慣の改善により、約1年で12kgの減量に成功。65歳。





- 食事は満足するまで食べる
- 間食をよくする
- 料理に砂糖をよく使う
- 濃い味付けが好き
- 緑黄色野菜をあまり食べない
- アイスクリームを好んで食べる
- 階段を使うことが少なく、エレベーターなどに乗ってしまう
- ✕ こんな生活していませんか？
タボになりやすい習慣
該当項目が多い人は特に注意！
- 運動の習慣がない
- ストレス解消に酒を飲むことが多い
- たばこを吸っている



健診の役割の1つは「がん」などの病気を早期発見するため。発見が遅れても良いという病気は無く、早ければ早いほうが精神的にも経済的にも、そして何より体のためにも何倍も良いことは明らかです。

もう1つの役割は、自分の体の状態を知ってもらうため。自分の体の悪いところ、弱いところが分かっていたら、日ごろから少しずつ気をつけ、大病を予防することが可能です。取り返しのつかない事態を招いて後悔する前に、一步踏み出す勇気を。

悪習慣に気付けるチャンス。 健診は受ける勇気と受け入れる勇気が必要。

今年から対象年齢になったということで健診の案内が届き「無料だし、せっかくだから受けてみようかな」という軽い気持ちで受診しました。自覚症状といえば前々から血圧が少し高いことぐらい。普段は酒も飲まないしタバコも吸わない、昔から週2回バスケもして汗を流しているので、特に体が悪いとも思っていませんでした。

7月に町の保健師さんからの結果説明を受け、自分じゃ気付かなかった肝臓の機能や内臓脂肪が基準値を外れていることを初めて知りました。数値でどれくらい悪いか分かったから良かったです。野菜が嫌いなわけでもないし、食生活もそこまで昔と変わってないと思っていたのですが、思えばご飯の量が多くなってたのかなと。保健師さんのアドバイスを受け、今は食事のバランスと量、時間を考えるようになりました。

知らず知らずに習慣になっていることが実は体に悪影響だったりもするので、年齢に関係なく、健診を受ける勇気と、結果を受け入れる勇気が必要だと思います。早いうちに悪い習慣に気付くことで、何をどう改善すれば良いかの対策も練りやすいですから。



31歳 76kg
40歳 90kg

Voice
04

初めて健診を受診した
仲村 竜史さん

上野在住。今年6月に初めて町の健診を受け、メタボ予備群に該当。現在、食生活を中心に改善中の40歳。



家族に心配や負担をかけないように メンテナンスしながら体と長く付き合いたい。

まだ自分が中学生だった頃から、父は体を壊して入退院を繰り返しており、心配で仕方がありませんでした。自分は子どもにこんな思いをさせたくない… わたしが40歳から健診を受け続けているのは、そんな理由からです。

不安だった子どもの頃を思い出してしまうので、正直、病院は好きではありません。ただ、不調を放置していつか大病を患ってしまえば、それこそ病院との縁は切れなくなってしまいます。心は若いつもりでいても、年とともに体の調子が悪くなっていくのは当たり前。体はずっと同じ状態ではなく1年で急に数値が悪くなることもあるので、毎年健診を受けていないと、逆に怖いです。不調には早めに気づき、メンテナンスしながら、自分の体と長く付き合っていきたいですね。

現在「健康づくり推進協議会」の中で、健康に関する世代ごとのデータを分析していますが、福智町は全体的に結果が悪く、健康に対する意識が薄いように感じました。自分のことは後回しにして多少無理してしまう気持ちも分かります。ですが、家族や大切な人を思うなら、やはりまずは自分が健康でなければいけません。



▲福智町健康づくり推進協議会
昨年10月発足。県や食進会、運動普及推進員連絡協議会など、関係機関と月1回の会議を重ね、世代ごとの現状を分析し、町独自の健康づくり推進計画の策定を目指しています。

Voice
03

健康づくり推進協議会
中村 正友委員長

弁城在住。働く世代の住民代表として健康づくり推進協議会に。町の健診を21年間欠かさず受け続けている61歳。



健診を受けない理由⑤ 人に会いたくない

▶ 集団で受けることに抵抗がある場合は「国保健診」のみ個別に指定医療機関で受診できます。ただし、がん検診などを一緒に受診することはできません。

健診を受けない理由④ お金がもったいない

▶ 「国保健診」「基本健診」は無料で生活習慣病のリスクを調べます。病気が進行してしまっただけから失うお金は、健診費用とは比較にならないほど大きいです。

健診を受けない理由③ まだ大丈夫／そのうち受ける

▶ 「痩せ型だけど血糖値が高い」「酒を飲まないけど脂肪肝」など、自分では気付けない異常を見つけるのが健診。大きな病気でも最初は自覚症状のないものが多く、自覚症状が出てからでは遅い場合もあります。

健診を受けない理由② 注意されたくない／こわい

▶ もし心当たりがあるなら、体がどんな状態になっているのか分からないまま放置するほうが怖いこと。どこか悪いところがあったとしても、1日でも早く、治せるうちに気づけて治療しましょう。後悔しないように。

健診を受けない理由① 忙しい／面倒くさい

▶ 集団健診は土日を含む数日間から、*指定医療機関での健診は来年1月末までの中から、受けた日を選べます。また、将来的に病気が進行してしまえば、治療に何倍も時間と医療費がかかることになります。

福智町の国保健診受診率は25.2%で県内60市町村中50位。年々増加してはいますが、いまだ低い状況です。

*国保健診のみ。

集団健診日・会場

10月14日金・15日土・16日日・17日月

【受付時間】8:30～11:15 ※乳がん、子宮がん検診は8:30～13:15

【会場】方城保健センター（福智町弁城2239番地10）



集団健診までの流れ



←次ページのはがき裏面に記入。1枚のはがきで2人まで同時に申し込みます。

健診を受けたのですが…

健診日の7日前までに自宅へ届く「健診セット」を確認。問診票にも記入しましょう。

必要な物を持って、指定の受付日時に方城保健センターへお越しください。

✂ 切り取り線 線に沿って切り取って記入漏れがないかご確認後、切手をはらずにそのままポストに投函してください。 切り取り線 ✂

郵便はがき

料金受取人払

8 2 5 8 7 9 0



(受取人)

福智町赤池 970 番地 1

コスモス保健センター 行

差出有効期間
 平成28年
 10月13日まで

切手をはらずに
 お出ください

郵便はがき

料金受取人払

8 2 5 8 7 9 0



(受取人)

福智町赤池 970 番地 1

コスモス保健センター 行

差出有効期間
 平成28年
 10月13日まで

切手をはらずに
 お出ください

確認事項

健診料金の算定のため、関係課に医療・所得状況などの調査をすることがあります。このはがきの提出をもって、同意したものといたします。個人情報、健診事業以外には利用しませんので、ご安心ください。

確認事項

健診料金の算定のため、関係課に医療・所得状況などの調査をすることがあります。このはがきの提出をもって、同意したものといたします。個人情報、健診事業以外には利用しませんので、ご安心ください。

「がん」「骨粗しょう症」「肝炎ウイルス」の早期発見を目的に行います。

生活習慣病の危険性を調べ「高血圧」「糖尿病」などを防ぎます。



小屋町三佳 保健師

黒土琴音 保健師

がん検診
 骨粗しょう症 検診
 肝炎ウイルス 検診

無料!
 国保健診
 基本健診

がん・骨粗しょう症・肝炎ウイルス検診

がん検診、骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検診は、加入している健康保険に関係なく受けられます。P.9をご確認のうえ、受けたい項目を選んで受診しましょう。

次の人はがん等の検診料が無料になります

次のいずれかに該当する人は、「がん検診」「骨粗しょう症検診」「肝炎ウイルス検診」を無料で受診できます。

- 1 70歳以上の人
- 2 町民税非課税世帯に属する人
 > 収入申告していない人は、税情報の確認ができないため、受診料は有料となります。また平成28年1月1日時点で町外に住んでいた人は、そちらの市町村役場で「非課税世帯証明」を取得し、当日ご持参ください。
- 3 65～69歳の後期高齢者医療受給者
 > 当日「後期高齢者医療保険証」をご持参ください。
- 4 生活保護受給者
 > 当日「診療依頼書」をご持参ください。

がん検診のご注意

※ 同じ項目を1年間で重複して受けることはできません。
 ※ 現在、自覚症状がある場合や、過去のがん検診で「要精密検査」と診断された人で、まだ精密検査を受診していない場合は、直接医療機関を受診してください。

健診についてのお問い合わせはお気軽に

問 コスモス保健センター ☎ 28-9500

国保健診・基本健診

身体計測、血液、尿検査などの基本的な健診は、加入している健康保険によって申し込み先が異なります。町では、国保加入者と生保受給者に対して行います。

国民健康保険加入者

40～74歳で国民健康保険に加入している人は、P.9の「国保健診(無料)」を受診できます。受診の際は、5月に該当者へ送付した「受診券」と「保険証」をご持参ください。

「国保健診」は「指定実施医療機関」でも無料で受診できます。医療機関(受診場所)の一覧は、5月に受診券と一緒に送付しています。1月末までの都合の良い日を、直接医療機関にご予約ください。ただし、国保健診以外(がん検診など)は受診できません。

問 役場住民課保険係 ☎ 22-7761

国民健康保険以外の健康保険に加入している人

健康保険証の発行機関指定の健診を受診してください。詳しくはご加入の健康保険担当者へ問い合わせください。

福岡県後期高齢者医療に加入している人

後期高齢者医療広域連合が4月頃に案内を送付しています。案内に従い実施医療機関に直接お申し込みください。

問 後期高齢者医療広域連合 ☎ 092-651-3111

生活保護受給者で健康保険に加入していない人

40歳以上の人は、P.9の「基本健診(無料)」を受診してください。受診の際は「診療依頼書」をご持参ください。

年一回の健診で
 一年間の安心を

健診

町では毎年
 6月と10月に
 集団健診を行っています。

今回は10月に
 「方城保健センター」
 で行われる集団健診
 の申し込みを
 受け付けます。

基本的な健診項目

▶ 国保加入者は「国保健診」、生保受給者は「基本健診」を無料で受診できます。

| 検査項目 | 検査内容 | 対象 ※年齢は平成29年3月31日時点の年齢。 | 料金 |
|------|-------------------------------|--------------------------------|----|
| 国保健診 | 問診、身体測定、腹囲測定、診察、血液検査、血圧、尿検査など | 国民健康保険に加入している 40歳～74歳の男女 | 無料 |
| 基本健診 | 問診、身体測定、腹囲測定、診察、血液検査、血圧、尿検査など | 生活保護受給者で保険に加入していない 40歳以上の男女 | 無料 |

「がん検診」「骨粗しょう症検診」「肝炎ウイルス検診」

▶ 加入している保険に関係なく、対象にあてはまれば、次の項目から受診したいものを選んで受けることができます。
▶ 「70歳以上の人」「生活保護受給者」「町民税非課税世帯の人」「65～69歳の後期高齢者医療受給者」は受診無料です。

| 検査項目 | 検査内容 | 対象 ※年齢は平成29年3月31日時点の年齢。 | 料金 |
|--------------------|--|--|-------|
| 肺がん検診 | 1 胸部レントゲン検査 | 40歳以上の男女 | 300円 |
| | 2 喀痰検査(3日分を提出) ⇒電話でお申し込みください。はがき不可。 ⇒右の①または②に該当する人が対象。 ⇒必ず胸部レントゲン検査も受けてください。 | ① 50歳以上で「1日の喫煙本数×喫煙年数」が600以上の人 ② 40歳以上で、半年以内に血痰があった人 | 900円 |
| 胃がん検診 | バリウムによる胃部レントゲン撮影 | 40歳以上の男女 | 1000円 |
| 大腸がん検診 | 検便(2日分を提出) | 40歳以上の男女 | 500円 |
| 乳がん検診 ⇒2年に1回 | マンモグラフィ(乳腺専用のレントゲン) ※「視触診」は平成28年度から国の指針に基づき実施しません。 | 40歳以上の女性 ※去年受けた人は対象外。妊婦、授乳中の人、水頭症シャント術をしている人、乳房豊胸術をしている人、ペースメーカーを装着している人は受けられません。 | 1300円 |
| 子宮頸がん検診 ⇒2年に1回 | 子宮頸部の細胞検査 | 20歳以上の女性 ※去年受けた人は対象外。生理中は避けてください。 | 900円 |
| 骨粗しょう症検診 | 超音波による骨密度測定 | 基準日に40、45、50、55、60、65、70歳の女性 | 900円 |
| 肝炎ウイルス検診 ⇒一生に1回 | B型・C型肝炎の血液検査。国保健診、基本健診を受診の場合、一緒に採血します。 | 40歳以上の男女 B型+C型 | 1000円 |
| | | C型のみ | 700円 |
| | | B型のみ | 300円 |

注意事項

- 【全員】申し込み内容を参考に、受診日と受付時間を決定し、健診日の7日前までに問診票などの「健診セット」を自宅へお送りします。
- 【全員】料金は健診当日、会場でお支払いください。
- 【国保健診】国保に加入している人が平成29年3月31日までに75歳になる場合は、誕生日の前日までは「国保健診」を受診できます。
- 【国保健診・基本健診】昨年町の健診結果が基準に該当した人は、心電図・眼底検査の対象です。対象者へは健診セット送付の際にご案内します。
- 【乳がん】乳がん検診は時間内に案内できる定員が少ないので、他の検診と異なり受付時間が遅くなる場合があります。
- 【肺がん】65歳以上の方は、肺がん検診に結核検診(無料)を兼ねています。65歳以上の方は、感染症法で年1回のレントゲン検査が義務付けられています。医療機関などで受ける機会がない人は年に1回は受けましょう。
- 【肺がん・胃がん】ペースメーカー装着中の方は、申込前に、集団健診の胸部レントゲン検査・胃がん検診を受診してもよいか主治医にご相談ください。
- 【胃がん】胃がん検診は、自力で立てない場合や、過去にバリウムを飲んで受診を要するほどの過敏症状が出たことのある人は受けられません。
- 【肝炎ウイルス】県が行う肝炎ウイルス検診(無料)もあります。申し込み・受診は、別途田川保健福祉事務所 ☎42-9345へお問い合わせください。

申し込み期限

9月17日(土)

(当日消印有効)

- ※ 受診希望者のみはがきに必要事項を記入し、期限までに投函してください。
- ※ コスモス保健センター窓口でも申し込み可。
- ※ 受付時間の確定は申し込み順です。
- ※ 9月17日(土)を過ぎた場合、10月7日(金)までにコスモス保健センターへ電話(☎28-9500)でお申し込みください。

はがきの記入方法

- 住所、電話番号、氏名、フリガナ、性別、生年月日、年齢(平成29年3月31日現在の年齢)をご記入ください。連絡のため、必ず電話番号の記入をお願いします。
- 受診を希望する日を1つ選んで○をつけてください。
- 受付希望時間と受診したい健診項目に○をつけてください。対象年齢などを左のページでよくご確認ください。
- 記入もれがないかご確認後、点線をはさみで切り取り、切手をはらずに投函してください。
- はがきとしてそのまま使用できますが、個人情報が含まれますので、必要な場合は各自の判断で市販の保護シールを貼るか、封筒に入れて切手を貼り、投函してください。

✂ 切り取り線

【平成28年度】方城会場(方城保健センター) 健診申込はがき

| | | | | |
|---------------------------------|------------------------|---------------------------------|------------------------|-----------|
| 住所 | 福智町 | | | |
| 電話番号 | - | | | |
| フリガナ | | | | |
| 氏名 | | | | |
| 性別 | 男・女 | | 男・女 | |
| 生年月日 | T・S・H 年 月 日()歳 | | T・S・H 年 月 日()歳 | |
| ※平成29年3月31日時点の年齢をご記入ください。 | | | | |
| 受診したい項目 ○をつけてください | 国保健診 | | 国保健診 | |
| | 基本健診 | | 基本健診 | |
| | 胸部レントゲン | 胃 | 胸部レントゲン | 胃 |
| | 乳(2年に1回) | | 乳(2年に1回) | |
| | 子宮(2年に1回) | | 子宮(2年に1回) | |
| 受診希望日 1つを選び、○をつけてください | 10月14日(金) | 10月15日(土) | 10月14日(金) | 10月15日(土) |
| | 10月16日(日) | 10月17日(月) | 10月16日(日) | 10月17日(月) |
| | 受付希望時間 ○をつけてください(※) | | 受付希望時間 ○をつけてください(※) | |
| 1: 8時30分～9時45分 2: 10時～11時15分 | | 1: 8時30分～9時45分 2: 10時～11時15分 | | |

※ 希望の多い受付時間は、申し込みの先着順に確定します。
※ 「乳がん検診」は、人数により11時30分～13時15分になる場合があります。

【平成28年度】方城会場(方城保健センター) 健診申込はがき

| | | | | |
|---------------------------------|------------------------|---------------------------------|------------------------|-----------|
| 住所 | 福智町 | | | |
| 電話番号 | - | | | |
| フリガナ | | | | |
| 氏名 | | | | |
| 性別 | 男・女 | | 男・女 | |
| 生年月日 | T・S・H 年 月 日()歳 | | T・S・H 年 月 日()歳 | |
| ※平成29年3月31日時点の年齢をご記入ください。 | | | | |
| 受診したい項目 ○をつけてください | 国保健診 | | 国保健診 | |
| | 基本健診 | | 基本健診 | |
| | 胸部レントゲン | 胃 | 胸部レントゲン | 胃 |
| | 乳(2年に1回) | | 乳(2年に1回) | |
| | 子宮(2年に1回) | | 子宮(2年に1回) | |
| 受診希望日 1つを選び、○をつけてください | 10月14日(金) | 10月15日(土) | 10月14日(金) | 10月15日(土) |
| | 10月16日(日) | 10月17日(月) | 10月16日(日) | 10月17日(月) |
| | 受付希望時間 ○をつけてください(※) | | 受付希望時間 ○をつけてください(※) | |
| 1: 8時30分～9時45分 2: 10時～11時15分 | | 1: 8時30分～9時45分 2: 10時～11時15分 | | |

※ 希望の多い受付時間は、申し込みの先着順に確定します。
※ 「乳がん検診」は、人数により11時30分～13時15分になる場合があります。

