



健康講座

平成31年度(令和元年度)の特定健診の法定報告結果が出ました

健康

健康推進課 国民健康保険係 ☎62-2910 (直通)

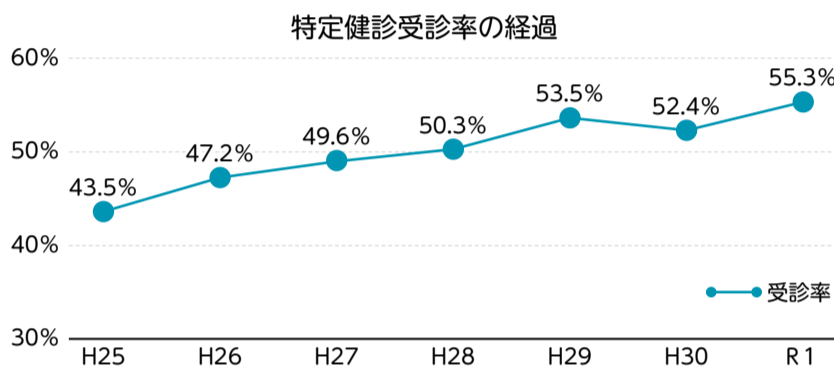
受診率55.3%

平成30年度より2.9%増え過去最高の受診率になりました。県内45市町村中19位でした。国が目標としているのは60%なのであと70人位の方に受診していただくと目標達成でした。今年度は10月25日に集団での健診が終わりましたが、令和3年3月末まで病院で個別受診が出来ますので是非受診をお願いします。

【特定健診受診率の経過】

健診はただ単に受診率を上げることが目的ではなく、多くの方に受けていただき、自覚症状がないうちに生活習慣を見直すことにより、重症化を予防することで、健康寿命の延伸や社会保障費の増加を抑えることを目的としています。

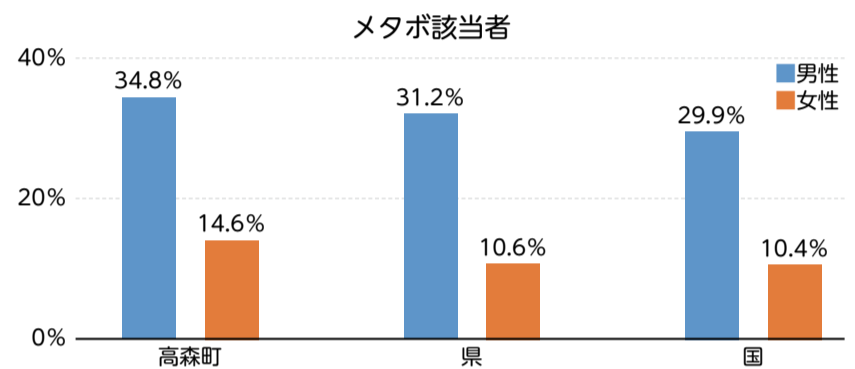
特定健診受診率のほかに、がん検診受診率、特定保健指導実施率、メタボ減少率、糖尿病重症化予防の取り組みなどによって、国からの支援が決まり、皆さんの保険料にも影響してきます。



【メタボ(内臓脂肪型肥満)該当者の増加】

健診結果からみた課題はいろいろありますがメタボ該当者が男女共に熊本県でも上位であり若い世代に増えています。メタボリックシンドロームは動脈硬化症の予備群と言われ多くの病気を引き起こします。症状が出ないうちにメタボからの脱出が重要です。

内臓脂肪は皮下脂肪と違って減りやすい脂肪です。体重1kgの減量は腹囲1cmの減少に相当します。



健康のために冬太りを撃退してみませんか

これなら出来る！ということをご紹介します。皆さんご存じで簡単なことばかりだと思いますが実行することを意識してみましよう。

- **体を温める、足を冷やさない、ゆっくり入浴する。**体が冷えると代謝の低下やむくみが引き起こされます。
- **少しでも動く！歩いたり、立ったりする時間を増やす。**ストレッチや短時間のウォーキングなどからで結構です。
- **筋トレを取り入れる。**筋肉をつけると基礎代謝が上がります。
- **夕飯を軽めに。**人は夜に太ると言われています。
- **毎食必ず野菜を食べる。**きのこや海草なども意識して食べるようにする。
- **ゆっくり食べる。**食べるのが速い人は満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまいます。
- **体を温める食材を食べる。**しょうが、にんにく、唐辛子などの香辛料がお勧めです。
- **発酵食品を取り入れる。**味噌、ヨーグルト、納豆などの発酵食品は腸内環境が整いやすくなり便秘解消、代謝アップが期待できます。
- **動物性脂肪の摂り過ぎに注意。**食欲をコントロールしてくれるホルモンの作用が低下します。
- **玄米食を取り入れてみる。**白米を玄米に変えるだけで体重減少、食後の高血糖改善効果などさまざまな健康増進につながると期待されています。
※玄米は栄養素の吸収を抑える働きがあります。ミネラル不足の人や骨折・貧血・妊婦・授乳婦・胃腸が弱い方は返って栄養素が不足する可能性があるので注意が必要です。

生活習慣の改善に取り組む中で運動や食事についてわからない事があったらいつでもご相談ください。保健師、栄養士と一緒に考えていきます。

年末における犯罪を防止しよう



年末における警戒活動の強化
警察では、年末における警戒活動を強化するとともに、関係機関や防犯ボランティア団体の皆さんと協力して各種犯罪の未然防止に努めます。

年末の警戒活動期間
令和2年12月1日(火)～令和2年12月31日(木)までの31日間

特別警戒活動期間
令和2年12月21日(月)～令和2年12月31日(木)までの11日間

活動の重点
(1) 金融機関、コンビニ店等深夜営業店舗対象強盗事件の防止
(2) 「電話で『お金』詐欺」の被害防止
(3) 子ども女性に対するわいせつ・声かけ事案の被害防止
(4) 被災地における警察活動の強化

飲酒運転の根絶に向けて
飲酒運転をしない・させない・許さない
熊本県内では本年9月末現在においては、飲酒運転による死者数は0人であるものの、人身事故は19件発生しており、これから飲酒の機会が増える年末にかけて予断を許さない状況にあります。
年末を控え、熊本県警察では「飲酒運転根絶」を掲げ、自治体、関係機関・団体、酒類提供業界と一丸となり飲酒運転根絶気運を高め、取締り、交通安全教育、広報等を強化し、飲酒運転の根絶を図ることとしていますので、県民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

高森警察署



☎62-0110
通報・相談 110