

回										
覧										

# 南部地域健康づくり推進員だより

(イー)  
～e～サラオくん通信～



健康いさはや21応援隊  
マスコットキャラクターe～サラオくん

【発行】

諫早市健康づくり推進協議会  
南部地域健康づくり推進員会

H26年 11月 発行

## 皆さん！健康の積立貯金はまだ 大丈夫？

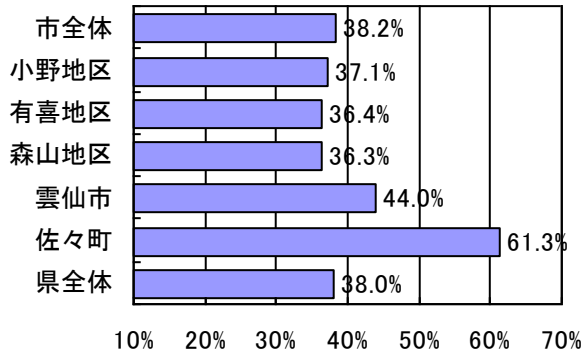


＝せっかく貯めた“健康”を取りくずして残高が少なくなっていないですか？＝



まずは健診を受けて調べることから始めては、いかがですか？

H24年度特定健診受診率



諫早市の受診率は県下で13位(21市町のうち)です。その中でも南部地域である小野、有喜、森山はさらに低いですね。いつも上位の佐々町、隣の雲仙市と比較してみてください。さあ受診率アップをめざしましょう！！

### ★諫早市の特定健診ではこんな検査をしています。

問診、診察、身体測定、肝・腎臓検査、血中脂質検査  
血糖検査、貧血検査、尿検査、心電図他

●40～74歳の国民健康保険加入者が対象です。

★国保以外の健康保険に加入している方は

それぞれ加入している健康保険で健診が実施されています。ご本人はもちろん、ご家族の方も健診を受けていますか？

### “健康”の残高は？ 健診結果を見てみましょう

(H24年度特定健診結果 有所見者状況)

検査項目	検査値 (受診勧奨値)	市全体		小野中校区		有喜中校区		森山中校区		体への影響
		割合%	順位	割合%	順位	割合%	順位	割合%	順位	
肥満度	25以上	27.0	4位	29.9	4位	33.1	2位	36.5	1位	脂肪がたまる
血圧	140/90～	30.5	1位	35.8	1位	33.1	5位	34.4	4位	血管がいたむ
中性脂肪	300～	2.5	8位	2.2	8位	4.5	2位	4.7	1位	血管がつまる
LDL	140～	24.1	5位	24.5	5位	22.6	11位	22.5	12位	血管がつまる
HbA1c	6.1～	16.4	4位	18.4	4位	20.8	1位	19.4	2位	血管を刺激

\* 順位は市内14中学校区別のワースト順

\* LDL: 悪玉コレステロール

\* HbA1c: 過去1～2か月の血糖値の状態をあらわし、糖尿病の可能性を知る検査です。



なんだか、とても心配な校区が…。健康の積立貯金の残高は??

**健診は生活習慣をかえる絶好のチャンスです！！ 「健診」は受けた後も大事！**

「異常なし」と言われた方も毎年の健診の数値に**変化**がないかチェックしてみましょう。

できることから **コツコツと健康の積立貯金を増やしましょう！**

## 南部地域健康づくり推進員をご存知ですか？

市民の健康づくりのための「健康いさはや21Ⅱ（諫早市健康増進計画第二次）」の推進のために生活習慣病予防について、地域特性を活かした健康づくり運動に取り組むため、地域や関係団体などから推薦などを受け諫早市健康づくり推進協議会会長から委嘱をされました。南部地域（小野中・有喜中・森山中校区）では10人の健康づくり推進員が活動しています。

### ■南部地域健康づくり推進員はこんな活動をしています

生活習慣病を予防し、健康でいきいきとした生活が送れるように自分達の健康や体に影響のある生活状況を話し合い、また地域の健康状態を把握して南部地域の健康課題を導き出し市民活動として実践できることを検討しています。

#### 南部地域の健診結果を見ながら推進員みんなで話し合いました



健診受ける人の少なかね！  
みんななんで受けんとやろか？

南部地域は、血糖の高か  
人の多かね！！  
何でやろうか・・・？



地区によっても受ける人  
の数の違うとね。

やっぱり 食生活の問題  
かな？



糖の高かったら、体のどがん  
あつとやろか？ 皆さんに  
お知らせせんばね。

何ば食べれば、こがん  
高こうなるとやろか？

### ～正しい健康情報等を家庭や地域へ広めるなど

#### 地域の皆さまの健康づくりを応援します～

★今年度の推進活動のテーマ★

知らないから 気づかない まずは情報提供を！

～知ることは 健康づくりの 第一歩～



健康いさはや21応援隊

マスコットキャラクターe-サラオくん