

# YOU優だより



今月の担当  
細野 恵里子  
保健師

新年度がスタートします。環境が大きく変わります。体調を崩しがちな時期でもありますね。

## 平成18年度 保健センター事業について

### 《高齢者対象事業》

介護保険制度が見直され、これまで以上に介護予防（要介護の状態の発生をできるだけ防ぐ・要介護状態にあってもその悪化をできるだけ防ぐ）に力を注ぐことになりました。現在の限られたスタッフで国が示すような事業を全て行うことはできませんが、先月号でもお知らせしたように、まず要介護となる可能性が高い方（＝特定高齢者）を基本健診で把握します。

無理はいけないと思ってもつい頑張ってしまう方も多いことでしょう。不調を感じたら、早めに休養をとることが他の方のためにもなるものです。日頃「自分がいなければ！」と思いがちな方は特に気をつけましょうね。

そして、把握された方の生活の質を少しでも向上していけることができるような取り組みを開始します。

今年度は、把握された方への個別の支援と筋力向上のための事業を行います。また、これまで行ってきた『健康いきいき教室』は毎月1回と回数は減りますが、これまでの教室参加者が引き続き通う場、新たに特定高齢者等となった方の出かける場として、内容も『楽

しく気軽に集まれるもの』にしていきたいと思っています。

いずれにしてもまずは、幌延町の介護予防を進めるため、65歳以上の方に厚生連巡回ドックか7月24～25日に行う基本健診を受けていただくなくてはなりません。これまでは健康な方が受けるものという印象が強かった健診ですが、1人でも多くの方に受けていただけたらすようご家族・地域のみなさんご配慮を心からお願いたします。

また、『お元気ですか訪問』は、18年度からは基本健診を受けられなかった70歳・75歳の方にやりたいと思います。

### 《成人対象事業》

基本健診にメタボリック症候群対策として腹囲の測定を導入します。

心臓病や脳卒中などの生活習慣病の原因となるのが動脈硬化です。動脈硬化の主な原因は、高血圧症・高脂血症・糖尿病

であり、これらは代謝障害によって起こります。さらに、代謝障害の原因となるのが内臓に脂肪がたまつた「内臓肥満」です。言い換えれば内臓肥満が生活習慣病を招く訳です。へその上の周囲を測定し、男性85cm

女性90cmの方は内臓脂肪面積が100<sup>2</sup>以上に相当します。これに加えて血圧・血糖・血中脂質の値が2つ以上、ごくわずかでも正常値を超えるとメタボリック症候群となります。

健診の結果、これに該当する方で希望する方には食事診断等を行うなど保健スタッフと一緒に生活習慣を見直す機会を持ちたいと考えています。40歳～64歳の方もまずは健診を受けてください。

健診の結果、これに該当する方で希望する方には食事診断等を行うなど保健スタッフと一緒に生活習慣を見直す機会を持ちたいと考えています。40歳～64歳の方もまずは健診を受けてください。

### メタボリックシンドローム診断基準

**必須条件**  
へその上の周囲径  
男性85cm以上、女性90cm以上の人  
(内臓脂肪面積が男女とも100㎡以上に相当)

以下の3つのうち2つ以上が当てはまる人は  
**メタボリックシンドローム**

- 血圧  
収縮期血圧が130mmHg以上または拡張期血圧が85mmHg以上
- 血糖値  
空腹時の血糖値が110mg/dℓ以上
- 血中脂質  
中性脂肪150mg/dℓ以上またはHDLコレステロール40mg/dℓ未満

### あなたの数値

必須	<input type="checkbox"/>	ウエスト周囲径 (へそ回り)	_____ cm
	<input type="checkbox"/>	収縮期血圧 (最大)	_____ mmHg
	<input type="checkbox"/>	拡張期血圧 (最小)	_____ mmHg
	<input type="checkbox"/>	空腹時血糖	_____ mg/dℓ
	<input type="checkbox"/>	中性脂肪	_____ mg/dℓ
	<input type="checkbox"/>	HDLコレステロール	_____ mg/dℓ
チェックの数			合計 _____ 個

