



# 予防を重視する時代に!!

最近、新聞では介護保険制度

改正や医療制度改革と医療・福祉・保健に関する制度が変わるという記事が出されています。

日本は、男女共に世界の中でも短期間で平均寿命が長くなりました。

それは、健康で長生きできる環境が整い、誰もが医療保険に加入する仕組みになり、医療保険で病院にかかれるようになったからです。

しかし、医療費の伸びは大きく、1人当たりの医療費が高くなっていて、さらに、急速な少子高齢化や経済の低成長に伴って、このままの医療制度を保つていくのが困難と予想されています。

そこで、ひとりひとりが自ら健康づくりに取り組み、介護予防をしていくことが大切になってきます。

病気になったり、介護が必要になった時は、病院にかかり介護を受けられることが保障されるよう、今後は各市町村が自分の町の特性や地域性にあわせて考えていく時代になって

てきています。

## 紋別市の健康状況

### 〈死亡の状況〉

死亡順位は悪性新生物（がん）が第1位、第2位心疾患、第3位脳血管疾患で全死亡の65%を占めています。

介護保険認定者の原因疾患

をみると、脳血管疾患の方が一番多く（34%）、次に認知症、変形性関節症などの関節性疾患となつています。40～64歳の若い方では、脳血管疾患が57%、次いで糖尿病（12%）の順となつています。（平成16年10月調べ）

### 〈医療費〉

国民健康保険医療費では、生活習慣病の医療費の伸び率が大きく、特に糖尿病の医療費が急速に伸びています。平成16年6月（1ヶ月）の外来の総医療費は約1億2千万円、入院医療費は約1億3千万円です。

そのうち生活習慣病が約3割を占め、外来は高血圧、入院は脳梗塞が多くを占めています。

## 〈基本健康調査〉

男女とも肥満（BMI25以上）

が全国より多く、血圧の高い人、コレステロールの中のLDL-C（悪玉コレステロール）が高い人が多く、男性では尿酸の高い人が多いのが特徴的です。また、どれか一つだけ高いのではなく、重複して高い（又は低い）項目があるという人が多いのも特徴的で、昨年5月から実施した腹囲測定の結果からも、内臓脂肪の蓄積が要因と考えられます。

〈内臓脂肪症候群の予防がカギ〉  
内臓脂肪の蓄積が要因になつて起こる代謝の異常「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」

市民の方が自ら健康づくりに取り組んでいけるように、情報提供や環境づくりなど、力を入れていきたいと考えています。



予防が大切です

は、高血圧・高脂血・高血糖を引き起こし、更には脳卒中・心筋梗塞等の源になっていくことがわかってきました。

このことから、「内臓脂肪症候群」を予防することが、自分らしく生きがいをもつて生活することにつながり、介護予防・医療費の削減になっていくと考えます。

## 基本健康診査

基本健康診査等を受けて自らの健康状態を自覚し、自分にあった健康づくりが見つけられるよう、お手伝いします。

基本健康診査（5/25～5/31）

4月3日から申し込み開始  
保健師・栄養士による健康相談

月～金（土・日・祝は休み）  
9時～17時30分



問い合わせ先  
保健センター  
☎24-3355番





### 料理講習会 のお知らせ

健康に過ごすためには、毎日の食生活が大切です。生活習慣病予防のために、バランスのとれた食事を考える機会にしてみませんか。

#### 学習会テーマ

「高脂血症について」  
調理実習

#### 「バランス食」

白身魚のすりみと豆腐の青しそ巻き・小松菜のイタリアンソテー・ふり汁・五穀ごはん・デザート

日程 3月14日(火)

10時～12時30分

会場 保健センター

2階 栄養指導室

参加費 300円

申込み 3月8日(水)まで

問い合わせ先

進藤(☎23-7222)

本宮(☎23-2473)

に連絡下さい。

### リハビリ訪問

日程 3月31日(金)

時間 9時30分～16時

担当 北海道総合在宅

ケア事業団

理学療法士

渡辺 晋輔氏

内容

機能訓練や住宅改修

の相談、介護方法の

相談などに応じます。

保健センターでの相

談や自宅への訪問が

申込み 3月24日(金)まで

問い合わせ先 保健センター

☎24-3355番



## 閉じこもりやすい気分の場へ

「健康に自信のない方や高齢者の方が気軽に参加できて楽しめる場です」

### 介護者をつなぐ会

介護の苦勞話を話すこと・聴くことで介護の負担感が少しでも軽くなることを願って開催しています。介護経験の有無を問わずどなたでも参加できます。

日程 3月14日(火)

時間 13時30分～15時30分

会場 保健センター

### ひまわりクラブ

日程 3月23日(木)

時間 10時～12時

会場 落石高齢者ふれあいセンター

内容 お楽しみ会

会費 200円

申込み 3月20日(月)まで

### うらたん広場 かみじょうじ

日程 3月27日(月)

時間 10時～12時

会場 上渚滑高齢者ふれあいセンター

内容 手工芸

### はまのり

日程 3月24日(金)

時間 10時～12時

会場 渚滑高齢者ふれあいセンター

内容 お楽しみ会

会費 200円

申込み 3月15日(水)まで

### 緑ほがらクラブ

日程 3月7日(火)

内容 お楽しみ会

会費 300円

申込み 3月3日(金)まで

日程 3月14日(火)

内容 歌、健康体操、室内ゲーム

日程 3月28日(火)

内容 体脂肪測定、健康体操、室内ゲーム

時間 10時～12時

内容 歌、健康体操、室内ゲーム

会場 緑高齢者ふれあいセンター

### はつらつクラブ

日程・内容

3月14日(火)

レクレーション

3月28日(火)

レクレーション

時間 10時～11時

会場 保健センター

### リハビリ園芸

日程 3月14日(火)

3月28日(火)

時間 13時～15時

会場 保健センター