

健康

健康講座

特定健診を受けよう ～年に一度のからだの点検～

特定健診は平成20年から実施が義務付けられており、市町村国保の受診率の目標値は60%となっています。町の平成27年度の受診率は約50%と目標に届いていません。

特に女性に比べて男性が、また比較的若い年代層（40代～50代）の受診率が低くなっています。また、約3割の方が、健診も病院にも受診されていない状況です。

【なぜ健診が大切？】

本町の死亡原因は「がん、脳疾患、心臓病」が8割を占め、県全体と比較すると、心疾患と脳血管疾患で死亡する割合が高くなっています。これらの病気は、主に生活習慣病（高血圧、高血糖、脂質異常）により血管が傷む（動脈硬化）ことで起こります。しかし、健診によって小さな予兆を発見し、早い段階で対処することで予防できる病気です。生活習慣病は自覚症状なく進んでいきます。小さな変化に気づく為にも、健診を毎年受けることが大切です。

【受診者の状況】

平成28年度の健診結果より、糖尿病の検査結果が正常範囲内の方は約3割、残りの約7割は「糖尿病の発症の可能性がある」・「すでに発症」という結果でした。（表1参照）

糖尿病は、生活を変える事で予防可能です。特に本町は正常

高値の割合が多いのですが、これは、生活習慣改善で予防可能な段階です。重症化を防ぐ為にも、まずは、特定健診で健康状態を知り、生活習慣を振り返ることが大切です。

【早期発見で医療費の節約を】

平成27年度国民健康保険医療費は約7億3千600万円使っています。その約5割が、がんや糖尿病など生活習慣病にかかる費用です。

さらに、本町の介護になる原因疾患は認知症や脳血管疾患が多い状況です。これらは、高血圧や糖尿病等で血管が傷んだ結果引き起こされ、介護給付費が高くなる原因にもなります。

特定健診を毎年受診し、早期発見する事で、病気の重症化を防ぎ、増え続ける医療費や介護保険料の負担を抑える事につながります。

健診をきっかけに「あなたの健康」を見直してみましよう。

健康推進課 ☎(62)1111 内線123

(表1) (参考：糖尿病治療ガイド)

HbA1c (NGSP 値)		全体の割合 H28 年度	糖尿病危険度
正常領域	5.5 以下	22.7%	無し
正常高値	5.6 ～ 5.9	42.2%	低
糖尿病境界領域	6.0 ～ 6.4	22.5%	中
糖尿病領域 (医療機関受診領域)	6.5 以上	12.6%	高

* HbA1c（エイチビーイーワンシー）とは、血糖値の過去1ヶ月から2ヶ月の平均値を表しています。



人権

人権作文紹介

人権集会で学んだこと

高森高校 田上 雄大

私は、小学校の時から中学校を卒業するまで、毎年「五・二三差別をなくす山都地区集会」に参加していました。この集会は、山都町内の幼稚園児から高校生までの子どもたちや様々な団体の大人たちが参加して、差別について学ぶことで、世の中から部落差別をはじめあらゆる差別をなくしていくための集会です。集会では、実際に起こった差別についての発表や、学校で行われているいじめをなくすための取り組みについての発表がありました。私は集会に参加するまで、差別やいじめは自分に関係ないものと思っていたました。しかし、毎年集会に参加していく中で、実は差別やいじめが自分の身近にあるということがだんだんわかってきました。また、差別やいじめについてほとんど知らなかったり、間違った知識を持っている人ほど加害者になったり、見て見ぬふりをしたりするということがわかりました。そして、人権について正しい知識を学びたい

と思うとともに、差別やいじめをなくしていくために自分は何ができるのかを考えるようになりました。

高森高校に入学したとき、私はこの学校でうまくやっていけるかととても不安でした。しかし、先輩たちが優しく声をかけてくれたおかげで、すぐにとけこむことができました。また、クラスの人たちとも次第に打ち解けることができました。そして今もその友人たちからいろいろ支えてもらっています。一番印象に残っているのは私が人間関係で悩んでいるときに、ある友人がその悩みを聞いてくれて一緒に泣いて励ましてくれたことです。私は、その友人が自分のことを本気になって考えてくれていたことがわかって、とても心が楽になりました。また、悩んでいる人にとって、信頼して相談できる人がどれだけ大切な存在であるかがわかりました。そして、自分も相手の気持ちになって考えることができ、信頼される人になりたいと考えるようになりました。

があったときに「学校を変えたい」という思いと「自分にできるだろうか」という思いがあり立候補するかどうか迷っていましたが、先生や友人たちが「おまえならできる」と背中を押してくれたおかげで立候補を決心しました。そして多くの人たちの応援のおかげで生徒会長に当選することができました。

世の中では、今もなお、いじめによって自ら命を絶つ人や、様々な差別に苦しんでいる人がたくさんいます。でも、高森高校からはそんな人を一人も出さくありません。そのためには、みんなが人権について正しく学び、お互いに相手のことを思いやり、一人で悩んでいる人に手をさしのべることができるようになる必要があると思います。私は、一人ひとりが安心して笑顔で過ごせる学校をつくるためにこれから先頭に立って頑張っていきたいと思っています。



オススメ番組



第15回向田邦子賞受賞のNHK連続テレビ小説『ふたりっ子』が4月から放映予定です。1996年にNHKで放送された人気ドラマです。是非ご覧ください。

たかもりポイントチャンネル事務局 ☎62-1111 内線228



たかもりポイントチャンネル番組表

6:00	町からのお知らせ
7:00	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
9:00	協育 TV (学校からのお知らせ)
9:20	警察・消防からのお知らせ
9:40	高森 TV 回覧板
9:50	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
11:50	TPC 速報
12:00	町からのお知らせ
13:00	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
15:00	協育 TV (学校からのお知らせ)
15:20	警察・消防からのお知らせ
15:40	高森 TV 回覧板
15:50	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
17:50	TPC 速報
18:00	町からのお知らせ
19:00	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
21:00	協育 TV (学校からのお知らせ)
21:20	警察・消防からのお知らせ
21:40	高森 TV 回覧板
21:50	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
24:00	町からのお知らせ
25:00	

※番組内容は予告なしに変更する場合があります