

健診受診後が肝心 総合住民健診の結果から



メタボリックシンドロームに着目した特定健診が始まって3年目になります。

特定健診は、保険者を実施が義務付けられているもので、本町では総合住民健診で実施しています。対象者の方は受診されているでしょうか。本町が実施した平成20・21年度特定健診の受診状況は表1のとおりです。

表1	平成20年度	平成21年度
被保険者数（4月1日現在）	3,600名	3,531名
特定健康診査対象者数	2,205名	2,157名
特定健康診査受診者数	825名	795名
健診受診率	37%	39%
特定保健指導の対象者数	97名	100名
動機付け支援	62名	69名
積極的支援	35名	31名
特定保健指導の終了者・利用者数	20名	31名
動機付け支援	16名	23名
積極的支援	4名	8名

■治療が必要になる前に 気付くための特定健診

内臓脂肪の蓄積から始まる高血圧や糖尿病、脂質異常などの生活習慣病は日本人の死因の6割にも達しています。特定健診をすることで、治療が必要になる前に生活習慣の改善に取り組むことができ、健康な体を維持することができます。

平成22年4月に行った特定健診の結果で、腹囲・体重が基準値（男性85cm、女性90cmまたはBMI25以上）を超えた方は、男性で223名中132名（59・2%）、女性は317名中118名（37・2%）でした。そのうち血圧や中性脂肪、

血糖が高いなど動脈硬化のリスクがあり、特定保健指導（健診結果に基づき生活習慣改善をするための保健指導）が必要で積極的支援・動機付け支援の対象者の割合は図1の円グラフのとおりでした。

■重症になるのを 予防するための特定健診

健診の結果を生かして、生活習慣病の予防をし、すでに治療や精密検査が必要な方は、病気や自分の身体の状態を良く理解して生活改善に取り組み、脳卒中や心疾患、腎不全、肝不全などで生活機能を低下させないように予防することが重要です。本町では、肝機能低下や動脈硬化を促進させる因子の血

生活豆知識 契約のトラブルにあわないための五カ条



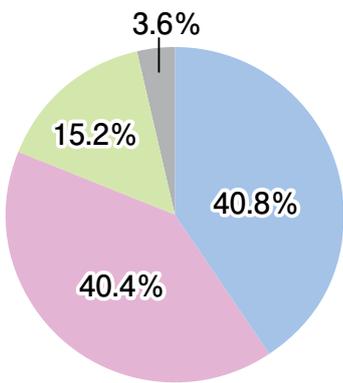
- ① その場で契約せずに、本当に必要かどうか、もう一度考えよう！
- ② 高額な契約は家族や知人に相談しよう！
- ③ うまい話、儲け話には注意しよう！
- ④ 契約書の内容をよく確認し、支払い総額など自分の収入と比較して考えよう！
- ⑤ 口約束は契約書に必ず書いてもらおう！

■相談窓口／

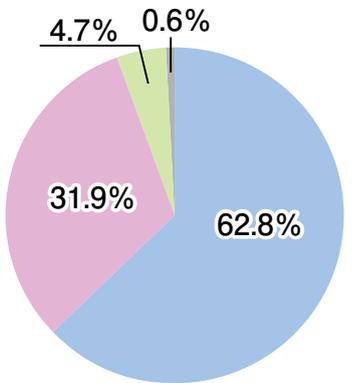
- 役場企画財政課商工労働係
（2階16番窓口 ☎485-2111内線251）
- 釧路市消費生活センター
（☎0154-24-3000）
- 社北海道消費者協会消費生活相談推進員
【釧路総合振興局配置】（☎0154-44-3460）

図1

男性 BMI25以上または
腹囲85cm以上の方



女性 BMI25以上または
腹囲90cm以上の方



■ 異常なし ■ 情報提供のみ
■ 動機付け支援 ■ 積極的支援

表2

- ① ヘモグロビンA1c
- ② LDLコレステロール
- ③ 中性脂肪
- ④ ALP (GPT)
- ⑤ r-GTP
- ⑥ 尿酸
- ⑦ クレアチニン

液検査項目である表2の数値が高かった方を対象に、家庭訪問やふれあい交流センターで生活習慣病の重症化を予防するための相談を行っています。

生活習慣の改善の相談を行います。相談では、データをパソコン管理できる万歩計などの貸し出しをしながら生活改善を長期にわたってサポートすることもできます。ぜひ、保健師や栄養士の相談を積極的に活用して、健診結果を自分の健康づくりに役立ててください。

私の健康法

● リレートーク ●

健康しべちゃ21



眞野恵美さん

▽第17回目

今回は茶安別にお住まいの眞野恵美さんを紹介します。

もともと家でじっとしているのが嫌いで30歳ごろにはオートバイの免許、38歳には車の免許を取り、外に積極的に出かけたそうです。また35歳から農協婦人部の役員を引き受けたのをきっかけに、80歳まで老人クラブなどで役員をしていました。

健康の秘訣を伺うと「早寝早起き」と「暇さえあれば動く」ことだそうです。

今時期は日が昇るのが早いので3時半には起き夜8時には寝ているそうです。日中は晴れていけば畑仕事、雨が降っていけばハウスの仕事をされています。他にも老人クラブ（月1回）や手芸同好会（月2回程度）に参加したり、7〜8年前からは弟子屈町まで御詠歌（月2回）を習いに通われたりしています。

長寿88歳

おめでとうございます

《平成22年5月該当》

掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。



谷岡 ミツさん
(川上)



長澤 フサさん
(オソツベツ)



齊野 芳子さん
(開運)

そのせいか家にいる時間のほうが短いようで、今回、リレーコラムの取材のために何度か電話したのですが、留守だったのも納得です。

今の楽しみは老人クラブや手芸同好会でみんなとおしゃべりをするのだそうです。「みんなと仲良く過ごすことが一番の幸せ。」と話されて

いました。

2〜3年前に転倒し腰椎を骨折してから、腰痛があるにもかかわらず、それをおくびにも出さず、「これまで病気もしないのでいられたものだ。ありがたい。」といつも感謝の気持ちで忘れぬ眞野さん。これからも活動的に過ごしてください。

飲んで美味しい牛乳を
さらに美味しく食べてもらいたい!

牛乳を食べよう!

作り方

- ①小鍋に牛乳の半量を入れて60℃くらいに温め、粉ゼラチンをふり入れ、よく混ぜて溶かす。
- ②ゼラチンが溶けたら砂糖、バニラエッセンスを加えてよく混ぜる。
- ③②に残り半量の牛乳を加えて混ぜ、バットなどに流し入れ、冷蔵庫に入れて冷し固める。
- ④食べたい量ずつすくい取って器に入れ、キャラメルクリームをかける。

キャラメルクリーム (牛乳ゼリーにかけるクリーム)

- ①小鍋に砂糖と水を入れて火にかける。フツフツと泡が出てきたら弱火にして煮詰める。
- ②砂糖液が濃いアメ色になったら火を止め、一気に生クリームを入れる。
- ③均一に、なめらかになるまで混ぜる。



今月のレシピ

牛乳ゼリー

材料

■4人分

牛乳ゼリー

牛乳 600ml
粉ゼラチン 2袋 (10g)
砂糖 大さじ4
バニラエッセンス 少々

キャラメルクリーム

砂糖 大さじ3
水 小さじ1
生クリーム 60ml

《ポイント》

牛乳の半量でゼラチンを溶かすのは、早く固めるためです。

