始めよう健康づくり

増加する生活習慣病

生活習慣病は、今や健康長寿の最大の阻害要因となるだけでなく、国民医療費にも大きな影響を与えています。その多くは、不健全な生活の積み重ねが原因となって引き起こされるものです。これらは個人が日常生活の中での適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙を実践することによって予防することができます。

本市の状況

本市の国民健康保険医療費で生活習慣病の占める割合は6割を超えており、高血圧、糖尿病で治療中の割合については、県、国より高い状況です。生活習慣病は、自覚症状もなく、静かに進行し、重症化する恐れがあります。糖尿病（高血糖）と高血圧症（高血圧）が重なると重症化を加速させると言われています。

特に糖尿病は、人工透析や失明などの合併症を引き起こす恐れがあり、人工透析になる原因の半数を占めています。

生活習慣病を予防するには、定期的に特定健診を受け、自分の健康状態を把握し、生活習慣を見直すことが大切です。

自分の健康は自分で守る

本市では市民の健康づくりへの積極的な取り組みを支援するため、健康づくり応援ポイント事業を実施しています。その他にも各団体や企業でも健康づくりへの取り組みを行うなど健康意識が向上している人も増えてきています。

個人・地域で

健康について運動や食事など健康増進について個人や地域で取り組んでいる事例を紹介します。

遠﨑 豊 さん（鏡町）

遠﨑さんはストレッチや運動に励み、健康づくりに取り組んでいます。88歳になった今も図書館に歩いて通うほど元気です。

元気が出る学校に通ってストレッチや全身運動など健康づくりのために体を動かしています。以前からぎっくり腰に悩まされていたのでテレビや新聞などでいろいろなストレッチ方法を学んで実践しました。ここでの活動や自宅でのストレッチと運動で元気に過ごす事ができています。

元気が出る学校

要支援の認定を受けた人、またはそれに準ずると判定された人を対象に1人当たり1クール（週1回×4カ月の16回）で開催される介護予防のための教室です。

麦島校区青少年育成会

麦島校区青少年育成会では、子どもたちの健全な育成を目的に科学教室などのイベントを行っています。その中でも食育を基本とした料理教室では栄養バランスなどを考え、子どもたちに食を通した健康づくりの大切さを教えています。

麦島校区青少年育成会
坂田 智子 会長
（千反町）

子どもたちが「食べる力＝生きる力」である「食」について考えるきっかけになればと5年前からこの教室を開催しています。教室では栄養士、保健師にも協力してもらい栄養の学習、献立作成、スーパーでの買い物、調理、試食、後片付けまで全て行います。子どもの頃に身についた食習慣を大人になってから改めることはとても困難です。良い食習慣は一生の宝。この活動が「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につける一助になればと思います。

企業で

健康について運動や食事など健康増進について企業で取り組んでいる事例を紹介します。

ヤマハ熊本プロダクツ

社員の健康増進のために、トレーニング施設の拡充や食堂でのヘルシーメニューの導入、スマートウォーキング、健康をテーマとした講習会など従業員の健康づくりに力を入れています。

運動講習会

トレーニング施設でランニング

この日のヘルシーメニューは野菜をふんだんに使った野菜もりもり弁当

ヤマハ熊本プロダクツ
人事総務課
吉住 英雄 さん

弊社では健康衛生活動を推進し心身共に安心して働ける環境をつくり、生活習慣の改善を進めるため、健康づくりを積極的に取り組んでいます。健診の再受診促進や禁煙支援活動はもちろん、運動講習会の開催、講師を呼んで正しいトレーニングの方法を学ぶなど、日々の運動のきっかけになればと思います。また、減塩を取り入れたヘルシーメニューの提供や個人で目標を立ててウォーキングに励むスマートウォーキングなど行っています。これらの活動を始めたことにより有所見者数、健診の再受診率、喫煙率の数値に改善がみられるようになり、従業員からも「効果が目に見えて表れた」などの声が聞かれました。これからも従業員が健康で働けるように運動、食事、禁煙の取り組みを行い、楽しみながら健康づくりに取り組むことができればと思います。

みんなで参加しよう
健康づくり応援ポイント

本市では楽しみながら継続して健康づくりに取り組めるように健康づくり応援ポイントを実施しています。この事業は健康づくりへの取り組みに応じてポイントが付与され、そのポイントに応じて豪華賞品が当たる抽選に応募できます。今年度から職場などの団体申し込みも募集しています。

対　　象　市内に在住または勤務している18歳以上の人（学生は除く）
ポイント付与期間　令和2年1月31日まで
ポイント応募申請受付期間　令和2年1月6日～2月28日

問合せ　健康推進課 ☎32-7200

簡単3ステップ

Step1 ポイント台紙をもらう

〈配布場所〉
八代市保健センター
鏡保健センター
国保ねんきん課
各支所健康福祉地域事務所
各コミュニティセンター
複合健診会場　など
市ホームページでもダウンロードできます

Step2 ポイントを貯める

〈健診を受診〉

特定健診（必須） 200ポイント
- ○後期高齢者健診
- ○ヤング健診
- ○人間ドック、脳ドック
- ○職場健診　など

各種がん検診 50ポイント
- ○胃がん検診
- ○大腸がん検診
- ○子宮がん検診
- ○肺がん検診　など

〈対象講座に参加〉 50ポイント
- 生活習慣病予防講演会
- こころの健康講演会
- 歯の祭典
- 健康ウォーキング講座
- 九州国際スリーデーマーチ　など

スリーデーマーチ

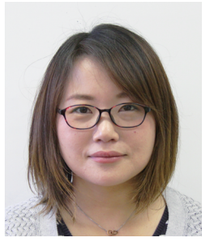
健康ウォーキング講座

Step3 ポイント台紙を提出する

500ポイント以上貯まったら抽選ですてきな賞品が当たるチャンスです。

〈応募申請書提出先〉
八代市保健センター
鏡保健センター
国保ねんきん課
各支所健康福祉地域事務所

楽しみながらできました



山本 由季 さん

山本さんは健康づくり応援ポイントに目標をもって取り組みました。

スリーデーマーチに参加したのがきっかけで健康づくり応援ポイントに参加し、健康づくりに取り組んできました。スリーデーマーチの他に歯の祭典や健康に関する講座など対象のイベントや講座がたくさんあり、誰でも簡単に始めることができます。私も歯の祭典で骨密度や筋肉量などを測定し、健康について見つめ直すいい機会となりました。

また、目標を持つことで自分のモチベーションの持続にもつながります。目標を達成できなかったとしても、目標に向けて取り組むことが大事なので、これからも楽しんで無理せず自分にできる範囲で取り組んでいきたいと思います。

保健師による健康相談