



ぼくたち わたしたち

くっちゃん子

俱知安ですくすく育つ子どもたちです。「こんな子に育ってほしい！」ご家族の願いも併せて紹介します。
☎総合政策課企画振興室広報広聴係 ☎ 56－8001

データから見る町民の健康状態は？ 健康診断で体のことを知りましょう

俱知安町国民健康保険加入者で平成30年度に特定健診を受けた方739名（受診率34・9割）のデータから俱知安町の傾向を見てみましょう。

血糖値・血圧・コレステロール値高い人が多く

下表を見ると、通称「メタボ」該当者の割合は全道平均を下回っているものの、血糖値・血圧・LDLコレステロール値が高い人の割合が全道平均を超えていることがわかります。これらの値が高いと、動脈硬化が進行し、俱知安町においてがんに次ぐ死亡原因である心疾患を引き起こしやすくなります。また、「痩せているから健康」とも言い切れません。

特定健診は3月31日までに受診を

健診を受けて体の中を知ること、健康を保つための対策を考えることができます。今年度の特定健診の受診券をお持ちの方は早めに受診しましょう。また、自身の生活に合わせた対策は、保健師・栄養士にご相談ください。

俱知安町の特定健診結果（男女別）

	男性 (全道平均)	女性 (全道平均)
メタボリック症候群 該当者	23.3% (28.7%)	6.7% (9.5%)
空腹時血糖 100mg/dl 以上	40.6% (38.7%)	25.1% (22.5%)
血圧（拡張期） 90mmHg 以上	47.2% (24.9%)	15.4% (15.2%)
LDL コレステロール 120mg/dl 以上	51.7% (48.3%)	62.0% (57.1%)

糖尿病性腎症重症化予防プログラム

羊蹄山麓の町村と医療機関が連携して糖尿病の悪化による腎不全を予防し、人工透析にならないための対策を行うことが決まりました。対象者には連絡します。生活習慣の改善や日々の治療を継続して行い、糖尿病を適切にコントロールをすることが重要です。

☎ 福祉医療課保健指導係

22－1144

良い排尿習慣維持のため できることから始めましょう

加齢とともに増える排尿トラブル。尿漏れや頻尿などは重大な病気ではありませんが、生活の質に大きく影響します。その原因は、ぼうこうが過敏になって急な尿意を覚えてしまう「過活動ぼうこう」や感染による「ぼうこう炎」、骨盤の中で内臓を支える「骨盤底筋のゆるみ」「前立腺肥大」などさまざまです。

過活動ぼうこうは、40歳以上の日本人の約12割にみられ、加齢とともに増加します。症状は、我慢できないような尿意を感じる「尿意切迫感①」、日中および夜間の「頻尿②」、排尿をがまんできずに尿を漏らす「切迫性尿失禁」があり、他に原因となり得るぼうこう炎などの病気がなく、少なくとも①と②の症状がある場合に診断されます。これらの症状があると、度々トイレに行きたくなるため、社会活動にも支障を来します。

特に、夜間の頻尿は、睡眠不足を引き起こし、高齢者では転倒のリスクが大きくなります。この原因は、排尿をコントロールしている自律神経系機能の加齢による衰

子育て支援センターだより

4月の広場 あいあい広場（0歳） 4月 9日(木)
きらきら広場（1歳） 4月16日(木)
のびのび広場（2・3歳） 4月23日(木)

どの広場も10時から、こいのぼり制作を行います。

■申込／3月9日(月)9時30分～
※広場開催日の午前は、通常の利用ができません

子育て支援センター（南3東5 ぬくぬく内）

☎ 55－8355 FAX 55－8377

開所時間 9時30分～12時、13時～16時

休所日 日曜日、祝日

※4・10カ月児健康診査を受診した子どもで、保護者が同意した場合のみ掲載しています

ぼうこうに尿を残さない

ぼうこうに尿がたまった状態が続くと、腎臓へ尿が逆流し、機能が低下することがあります。排尿後も違和感がある場合は、医師に相談しましょう。

筋力アップ

手足の筋力と同様にぼうこうも運動神経と知覚神経がつながっており、手足の筋肉を鍛えることでぼうこうの筋肉も鍛えられます。

☎ 福祉医療課地域包括支援センター
23－0100