



健診を受けてみないと 分からないこと……

今年度は7月と10月に国民健康保険加入の40～74歳の人を対象に特定健診を実施しています。ところで、健診は何のために受けるのでしょうか。

自覚症状はほとんどなし

血管が狭くなったり、硬くなったりする動脈硬化は自覚症状がほとんどありません。気づいた時には、心臓病や脳血管疾患などの健康障害を引き起こしている可能性があります。特定健診は血管を傷つける原因となる高血圧、糖尿病などを早期に発見できます。

血液データは必ず確認を!!

生活習慣病を予防するためには、自分の健診結果を知り、食事をはじめとした生活習慣を改善することが重要です。

町では、結果説明会や訪問などを通して、健診結果から血管で起きていることや、将来的に起きると予測されることなどについてお話ししています。

説明会に出席した人の中には、「良いと思って飲んでた〇〇が血糖を上げる原因になっていた」と健診結果と食習慣などの関連に驚く人もいます。また、「この数値が高い」ということは、今まで食べていた〇〇を半分

の量にすればいいんだ」と今後の生活習慣に取り入れられそうな内容を感じて述べている声も聞こえました。

生活習慣病を予防するために!!

生活習慣病は予防が可能な病気でありながらも、重症化すると高額な医療費がかかる病気につながる可能性があります。また、生活習慣病が悪化し、要介護状態の人が増えていくと、介護の社会保障費も増えていきます。

町では、生活習慣病を中心とした医療費や特定健診の結果を分析し、高血圧や糖尿病といった健康課題に焦点を当てた重症化予防に取り組んでいます。

大津町の医療費、健診の状況を図でみると、少ない入院件数で医療費全体の約4割を占めることから、入院にかかる1件あたりの費用が高額であることが考えられます。このことから、自覚症状のない早期の段階での病院受診ではなく、重症化した状態にならないと病院受診などにつながらないということが傾向のひとつとして考えられます。

現在、町では、結果説明会や訪問などの中で保健指導や健診の継続的な受診の呼びかけを行っています。新規受診者と継続受診者では、健診結果の異常所見の割合も異なり、新規受診者は血圧や血糖が高い傾向にあります。

医療費の問題だけでなく、毎日を健康に過ごすためにも、年に1回、毎年町の特定健

大津町総合防災訓練

大津町総合防災訓練が10月27日に行われました。当日は、震度6弱の直下型地震が発生し、建物崩壊や火災が起こったという想定で訓練が進められました。

役場内では災害対策本部の設置訓練が行われ、幹部職員が電話や防災行政無線などを利用して各地区からの情報を取りまとめました。その後、避難所の設営や災害想定(避難勧告)マニュアルの作成を行い、大津中央公園での訓練に合流しました。

大津中央公園では、消防団・消防署合同の地震による倒壊家屋からの負傷者救出訓練が行われました。訓練ではチェンソーを使って倒壊した家屋に穴を開け、中にいる負傷者運び出しました。訓練終了後は菊池広域連合南消防署の桐原署長による講評がありました。

そのほかにも、大津町食生活改善推進協議会による炊き出し訓練、自衛隊協力による防災パネルや住宅用火災警報器、自衛隊災害活動車や救急車などの展示が行われました。また、救急



1消防団員が協力して負傷者の救出を行う/2倒壊した家屋の奥にいた負傷者を運び出す消防隊員/3大津町食生活改善推進協議会の協力による炊き出し/4煙体験コーナーでは、その視界の悪さに驚く人も多かった/5救急救命体験コーナーでは、AEDの使い方を学ぶことができた



菊池地域振興局・大津町共同防災訓練

11月11日、大津町と菊池地域振興局が合同で図上防災訓練を実施しました。これは、大規模な地震災害の発生に備えて、職員の地震発生初期期における災害対応能力や判断能力の向上、局と市町の連携強化を図ることを目的として行われたものです。



1多くの情報が飛び込んでくる中、それぞれが自分の役割をこなす/2真剣な表情で訓練を見守る見学者/3収集された情報が所狭しと並び/4電話の応対を行う役場職員

当日は町と菊池地域振興局が同時にそれぞれの場所で行った訓練を実施し、被害情報などの報告や提供、派遣要請などを実際に行いました。

健康診断、各種がん検診などを利用し、自分の体の状態を知ることをおすすめします。国保以外の保険加入の人の特定健診については、加入している保険者にお尋ねください。

