



健康づくり部会 だより

沼校区まちづくり協議会・健康づくり部会 部会長 時枝 誠二

沼校区 地域でGO! GO! 健康づくり (市民センターを拠点とした健康づくり)

『三世代いきいき健康沼校区』

～高齢化に伴い、自宅にひきこもり状態が進みつつある中、健康寿命を延ばして、いきいき健康な沼校区を目指す～

◆人生 100 年時代 健康寿命を延ばすために、セルフケア(自己管理・自己対応)の力を身につけましょう。

【健康寿命】健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。(男性：72.1 歳、女性：74.8 歳)

【平均寿命】生まれてから亡くなるまでの平均的な時間。(男性：81.1 歳、女性：87.9 歳)

※令和 4 年厚生労働省発表データ

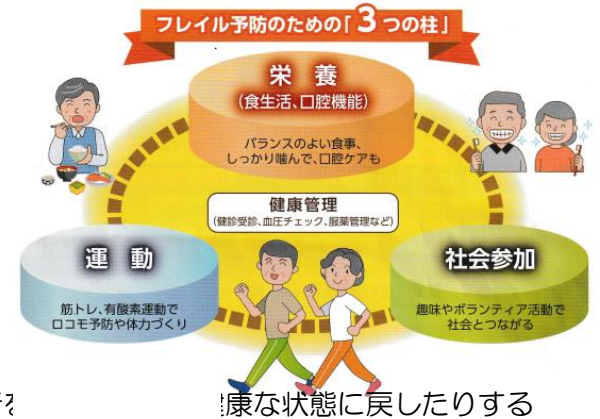
健康寿命を伸ばすためには、定期的に運動をし、筋肉や関節、骨の運動機能を維持することが大切です。散歩に出かけたり、外出先で意識的に階段を使ったり、日常生活の中で体を動かすことも効果があります。また、読書する、絵を描くなど、脳を積極的に活性化させると、要介護要因 1 位である認知症予防になります。身体と脳をしっかりと活性化させることが、健康寿命を伸ばすための個人でできる取り組みです。

※フレイル予防

フレイルとは「虚弱」を意味する言葉で、加齢に伴い筋力や心身機能が低下した状態です。この状態を放っておくと、要介護状態になる恐れがあります。早く気付いて対処することで、フレイルの進行?

健康な状態に戻したりすることが期待できます。いつまでも元気に生活するためには、病気を予防し、重症化しないようにすることが大切です。

※北九州市認知症支援・介護予防センター発行 今日からはじめる健康づくりより引用



◆沼校区の健康データ

| | 特定健診受診率 | | 高血圧 | | メタボ有所見率 (沼校区) | |
|------|---------|-------|---------|-------|---------------|--------|
| | 令和4年度 | 令和3年度 | Ⅱ度高血圧以上 | 未治療 | 令和3年度 | 平成30年度 |
| 沼校区 | 33.6% | 35.3% | 7.3% | 75.0% | 男性 39.7% | 35.3% |
| 小倉南区 | 35.5% | 34.8% | 5.2% | 63.8% | 女性 11.3% | 11.3% |

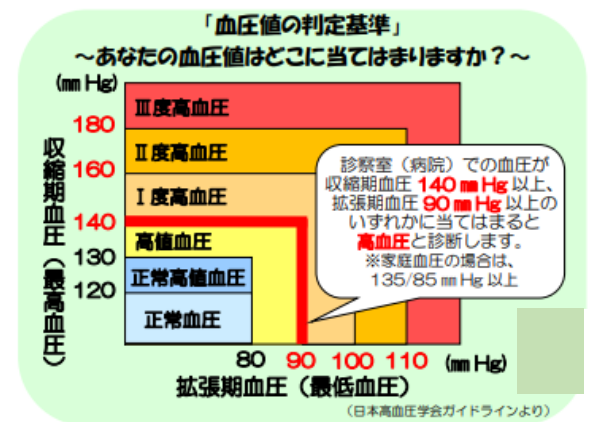
◆令和6年度特定検診日程

| | |
|----------|----------------|
| 8/7(水) | 沼区公民館 |
| 11/24(日) | 沼市民センター |
| 3/5(水) | 沼市民センター |
| 10/9(水) | 沼市民センター (胃部健診) |



小倉南区は7区の中で一番高血圧の有病率が高い状況ですが、沼校区は、小倉南区平均よりも高くなっています。高血圧の原因の大部分は日常生活習慣にあります。特に、食塩のとり過ぎ・飲酒などの食習慣や、運動不足、喫煙、ストレスなどは高血圧につながる危険因子です。高血圧になると心臓や血管に負担がかかり、少しずつ血管を傷つけて動脈硬化が起こりやすくなります。高血圧自体に自覚症状はありませんが、放っておくと動脈硬化を促進し、寝たきりの原因や日本人の死因の多くを占める心疾患や脳血管疾患などを発症します。いつまでも元気に過ごすために、定期的に血圧を測定し、自分の健康状態を把握するとともに、普段の生活習慣を見直して高血圧の予防に取り組みしましょう。

※血管 100 年宣言 みんなで防ごう高血圧 in 小倉南リーフレットより引用



◆認知症の初期症状かどうかをご自分やご家族で簡単にチェックすることができるテストです。試してみませんか。

| 質問項目 | 点数 |
|---------------------------|----|
| 同じ話を無意識に繰り返す | 点 |
| 知っている人の名前が思い出せない | 点 |
| 物のしまい場所を忘れる | 点 |
| 漢字を忘れる | 点 |
| 今しようとしていることを忘れる | 点 |
| 器具の使用説明書を読むのを面倒がる | 点 |
| 理由もないのに気がふさぐ | 点 |
| 身だしなみに無関心である | 点 |
| 外出をおっくうがる | 点 |
| 物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする | 点 |
| 合計 | 点 |

| 点数の目安 | |
|------------|---|
| 0~8点 正常 | もの忘れも老化現象の範囲内です。疲労やストレスにより点数に影響が出る場合もありますので、点数が8点に近い場合は、気分の違うときに再チェックをしてみてください。 |
| 9~13点 要注意 | 家族に再チェックしてもらったり、数カ月単位で間隔を置いて再チェックをしたりしてみましょう。また、認知症予防策を生活に取り入れてみましょう。 |
| 14~20点 要診断 | 認知症の初期症状が出ている場合があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、認知症専門外来への受診をおすすめします。 |

※大友式認知症予測テスト/認知症予防財団HP、認知症患者医療センターHP 医療法人小倉浦生病院より抜粋し引用

お問い合わせは沼市民センターまで TEL 473-2021