

## 新十津川町の 国保財政がピンチ！

### 第2回 生活習慣病の脅威 新十津川町の国民健康保険財政が 厳しい状況になっています

担当 住民課戸籍保険グループ ☎76・2130

●生活習慣病ってよく聞くけど、何？

生活習慣病は、以前は働き盛りの大人が多くかかることから、成人病と呼ばれていたんだよ。聞いたことないかな？

今では年齢に関係なく、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣の積み重ねで起こり、成人であっても生活習慣の改善で予防できることから、そう呼ばれているんだよ！



●本町の国保で、受診件数が多い生活習慣病は？ それと、生活習慣病になってしまうと、どうなるの？

平成22年度の本町国保における受診件数が多い生活習慣病の上位3位は、①高血圧、②糖尿病、③脂質異常症だったんだ。

これらの病気は、悪化すると動脈硬化の進行による心筋梗塞などの心臓病、脳梗塞などの脳卒中、糖尿病の進行による腎不全や人工透析を必要とする場合があるんだよ。町の心疾患や脳血管疾患の治療者の多くは、高血圧や糖尿病の悪化が原因となっているよ。高血圧、高血糖などが重なれば、よりリスクが高くなるんだ。



●生活習慣病にかかっていないかは、どうしたらわかるの？

健康診断って、受けたことあるかな？それによって生活習慣病の兆しがないか、また動脈硬化を進



める原因がないかを知ることができるといいよ。

町では、国保加入者を対象に、毎年4月から1月にかけて健康診断を実施しているよ。その結果から、まずは自分の健康状態を知っておこう！

●生活習慣病を予防することは、できるの？

自分の健康状態を知っていれば、何に気を付けたらいいのか分かるようになるよ。健康診断を毎年受けると、経過も確認できるから、早期に生活習慣の改善に取り組み、予防ができるんだ。

主に次の4点は、生活習慣を改善するポイントだよ！ あなたの体には、何が必要かな？

①適度な運動をしよう。

年齢を重ねるごとに、筋肉は減っていくんだ。余分なエネルギーを脂肪に変えないために、ウォーキングなど筋肉を維持する運動をしよう。

②食生活を改善しよう。

バランスの良い食事をよくかん



で、食べることがポイントだよ！ 特に食べ過ぎによる肥満は、高血糖や脂質異常症につながるから、腹八分目にしようね。それから、野菜は1日350グラム以上食べようね。

③禁煙をしよう。

タバコは血管の動脈硬化を進めるので、病院の禁煙外来なども活用し禁煙に取り組みよう。

④規則正しい生活をしよう。

毎日規則正しい生活を心がけ、心身ともに疲れを残さないようにしようね。ストレスを溜めないことも大切だよ。

今回の解説は、どうだった？少しは役に立ったかな？

次回は、医療に係る費用（医療費の額や国保の医療負担の仕組みなど）について解説する予定だよ。こうご期待！



## まちづくり人材育成研修参加者募集!

町では、さまざまな分野におけるまちづくりのリーダーを育成するために、研修に取り組む方を支援しています。

電源地域振興センターで実施している次の研修を受講する方には、交通費、宿泊費、研修費の全額を助成します。

### 対象者

○町内に一年以上住んでいる15～65歳の方(学生、生徒を除く)

○町内の事業所に一年以上勤務している16～65歳の方

募集人数 2人

※応募者多数のときは選考します。  
助成額 交通費、宿泊費、研修費の全額(千円未満切捨て)

締切 10月26日(水)

その他 開催時期、開催場所、研修内容は、変更となる可能性があります。

申込・問合せ 総務課企画調整グループ  
☎76・2131

テーマ	地域農業の活性化策を学ぶ ～所得向上・担い手対策等～	少子高齢時代のまちづくり ～活力ある地域づくりに向けて～
時期	12月1日(木)、2日(金)(2日間)	2月(2日間)
概要	農業が元気になる、また農業をきっかけとして地域が元気になるための各種方策を学びます。	急速に進展していく少子高齢時代のまちづくりについて学びます。
場所	電源地域振興センター(東京)	仙台市

## 特定健診受付中

日時 1月末までの月、火、水、  
金曜日の9時

場所 花月クリニック

対象 40～74歳の国民健康保険加入者

料金 1000円

申込・問合せ 保健福祉課保健福祉グループ  
☎72・2000



## 廃棄物適正処理 推進月間

ごみの不法投棄は犯罪です!  
家庭から出るごみ(一般廃棄物)や事業所から出る産業廃棄物は、決められた方法で適正に処理をしなければいけません。

「処分についた」「お金がかかる」などの理由で、山中や他人の土地などに勝手に捨てることは、法律違反となり処罰の対象となりますので絶対にやめましょう。

