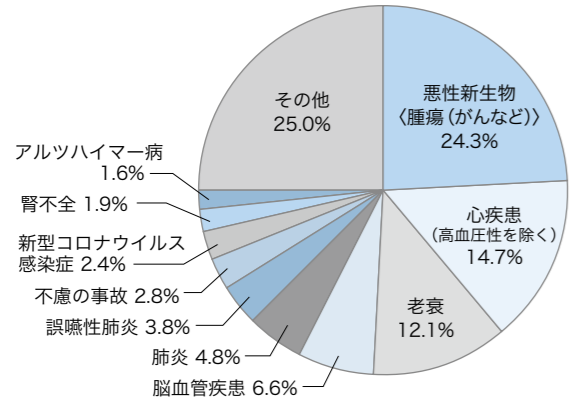


答え

A 1 予防可能な「がん」もある

主な死因の構成割合 (令和5年(2023))



出典：厚生労働省 令和5年(2023)人口動態統計月報年計(概数)の概況

現在は以下の「がん」は、ワクチンや治療薬を使って予防することができるといわれています。

- 子宮頸がん → ワクチン
- 肝がん → 抗ウイルス薬
- 胃がん → ピロリ菌除去と減塩

「がん」の早期発見に向けて ワンコインがん検診事業

胃・大腸・肺・子宮・乳「がん」検診を 検診費用500円で受けることができます。 また、節目年齢の方は全額助成します。

A 2 高血圧・高脂血症・糖尿病・肥満 は危険な四重奏



これらに加えて、腎臓機能低下や飲酒に伴う、高尿酸血症もリスクとなります。脳卒中の分類と、その対策は次のとおりです。

- 脳出血 → 血圧コントロール
- クモ膜下出血 → 血圧コントロール (脳ドック)
- 脳梗塞 → 血圧コントロールと不整脈・高脂血症対策

A 3 認知症予防は筋力の維持から

認知症には次のような原因と種類があります。

脳血管性認知症は生活習慣病が原因となるため、「メタボリックシンドローム対策」が有効です。減塩に注意するだけでなく、肉類を積極的に食べ、太ももなど大きな筋肉の筋力を落とさないことを目的に運動をしましょう。アルツハイマー型認知症も同様に生活習慣病予防が有効です。また、高齢期になっても脳への刺激を減らさないよう、聴覚や視覚、また歯の健康を維持していつまでも食事を楽しむことも大切です。

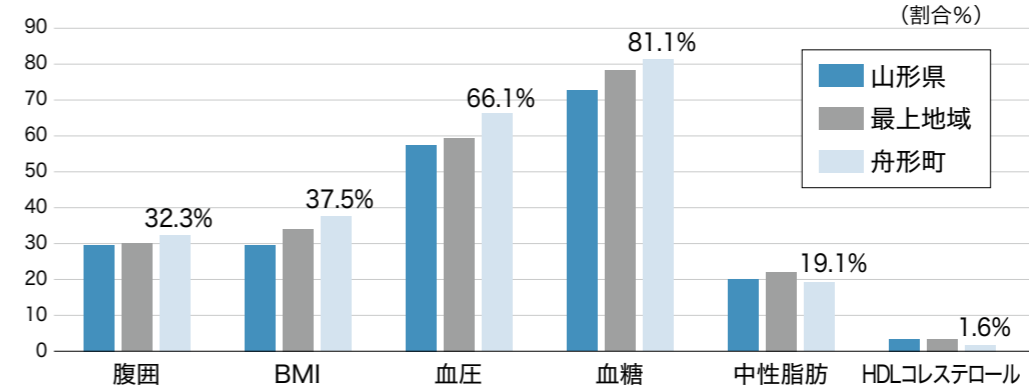
○高血圧・糖尿病・高脂血症 → 脳血管性認知症

✓ 両足の踵をつけ、足を90度にかけてスクワットなどの運動をしましょう。

○アミロイドβの沈着 → アルツハイマー型認知症

✓ アミロイドβについてはまだ未知の部分が多いです。ですが、普段から補聴器で聴覚を、眼鏡などで視覚を、歯の健康を維持して脳への刺激を保ちましょう。

【グラフ1】 特定健診結果の有所見者割合



出典：舟形町国民健康保険 第3期データヘルス計画

元気で健康に生きることができれば、それが願うことです。町では、町民のみなさんが笑顔で毎日の生活を送れるよう、また、主体的に健康づくりを進められるよう、「100歳元気プロジェクト」としてさまざまな健康づくり事業を展開しています。

一方で、舟形町の健康診断の結果は山形県や最上地域と比較し、腹囲・BMI・血圧・血糖が高くなっています。

【グラフ1】
そこでこのたび、最上保健所の山田敬子所長を講師に迎え、町職員向けに生活習慣病予防についての研修を開催しました。みなさんもクイズを楽しみながら、健康づくりについて考えてみませんか。



山田所長からの健康クイズに挑戦!

問題

- Q1 「がん」は予防できますか？
- Q2 脳卒中の原因は？
- Q3 認知症を予防するには？



100歳元気プロジェクト

はじめしてみましょーっ、健康づくり



▼問い合わせ先
舟形町健康福祉課地域保健係
☎(32)0810

山田所長に聞く!