

40~50代の  
みなさん注目!

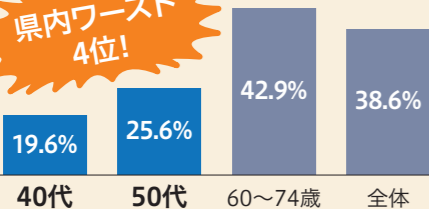
忙しい40~50代こそ、未来の自分のために  
今、健診を受けて欲しいんです!

荒尾市では、特に40~50代の働き盛り世代の健診受診率が低い現状があります。人生100年時代。  
これからも、**自分のやりたいことができ、充実した生活を送るため**にも、まずは健診を受けましょう!

### 荒尾市の働き盛り世代(40代・50代)は

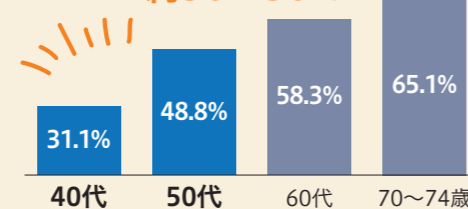
健診受診率が **特に低い!**

県内ワースト  
4位!



糖尿病・糖尿病予備群の割合が

約**30~50%**!



まずは健診を受けて  
自分の体を確認しま  
しょう!

40~50代の特定健診  
未受診者には、11月中  
旬頃にショートメール  
を送信予定です。

### 糖尿病・糖尿病予備群かを調べる方法は?

まずは **健診** を受けましょう!

健診項目である血糖値とHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の数値で、  
糖尿病のリスクがわかります。市では、次の健診を実施しています。

20歳~74歳の  
国民健康保険  
加入者は  
**特定健診・  
若年者健診**

75歳以上の  
後期高齢者医療  
制度加入者は  
**後期高齢者  
健診**

40歳以上の  
生活保護受給者  
などは  
**健康増進法  
健診**

あなたに該当する  
健診を受診しましょう!

社会保険や共済などの  
加入者も職場の健診を  
受け、毎年数値の変化を  
見ましょう!

市の健診は  
年に1回  
受けられます!

市の健診は、バスで受ける**集団健診**と医療機関で受ける**個別健診**が選べます!

#### 集団健診

毎年、春(5月~6月)・秋(9月~10  
月)に実施します。希望者は令和  
5年春に申し込みください。  
(毎年2月頃に申込書送付)

#### 個別健診

医療機関に個別で申し込み、受診してください。(2月末まで)  
受診券がない人はお問い合わせください。

☎ 保険介護課【特定・若年者健診】国保年金係 ☎63-1327

【高齢者健診】高齢者医療係 ☎63-1420

糖尿病は、早期治療と生活改善で合併症のリスクが下がり、  
通常と変わらない生活が送れます。

健診結果に関するご相談をいつでも受け付けています。☎ すこやか未来課 保健センター ☎63-1133

# 今日から始めよう! 糖尿病予防! 11月は糖尿病予防月間です

毎年11月14日は世界糖尿病デーです。

この日は、インスリンを発見した博士の誕生日であり、糖尿病治療に画期的な発見に敬意  
を表し、定められたそうです。そして、世界糖尿病デーのある11月は糖尿病予防月間です。

世界糖尿病デーシンボルマーク▶



突然ですが、クイズです!

Q. 「日本人の6人に1人」、これは何の数字でしょうか?

A. **糖尿病を発症しているか、その予備群の人数**です。

日本に2000万人いると言われてています。 ※2016年に実施の国民健康・栄養調査による。

そんなに  
多いの?!

■では、荒尾市では一体何人に1人でしょうか?

実は…**4人に1人!** 全国よりも糖尿病・糖尿病予備群割合が**高い**のです!

令和3年度の特定健診受診者3,045人中795人が糖尿病・糖尿病予備群でした。



### 糖尿病は、どんな病気?

- 血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)を下げる**唯一**のホルモンであるインスリンがうまく働かなくなり、慢性的に血糖値が高くなる病気。
- 主に1型糖尿病(自己免疫疾患などが原因)と2型糖尿病(生活習慣病が原因)があり、日本人の糖尿病患者の**95%が2型**。

### 高血糖状態を放置するとどうなるの?

- 知らず知らずのうちに進行し、足の壊疽・失明・人工透析などの深刻な合併症を引き起こす。
- 日本人の新規人工透析の原因**第1位**は、**糖尿病からの腎症**。



### 糖尿病は、なぜ注意が必要?

- 初期には自覚症状がほぼない。
- 気づかないうちに糖尿病になっている可能性があり、そのままにしておくと**重大な合併症**を引き起こす。
- 糖尿病があると認知症になる危険性が2倍で、進行もしやすい。

### どんな人がなりやすいの?

- 日本人などの東アジア人は、欧米人よりなりやすく、**軽い肥満でもなる**。
- **家族歴**(両親・兄弟が糖尿病など)があると、危険性が男性で**2倍**、女性で**2.7倍**という報告も!
- 妊娠中は女性ホルモンの関係で血糖値が上がりやすい。(妊娠糖尿病)
- 肥満・慢性的な食べ過ぎ・運動不足・過度の飲酒・加齢・ストレスなどが関係している。

詳しくは、熊本県健康づくり特設サイト

「人生100年健康寿命をのばそう!

はるか&まさやんの健康バンザイ」をご覧ください!



# 荒尾市男女共同参画計画 施策実績報告

「荒尾市男女共同参画計画」とは、女性も男性もさらには全ての人が対等な立場でいきいきと暮らせる男女共同参画社会の実現のための基本的な計画です。下の表は、「第3次荒尾市男女共同参画計画(平成29年～令和3年)」に基づいて令和3年度に行った施策の成果指標の報告です。本市のあらゆる分野の施策を男女共同参画の視点でとらえ、横断的で総合的な取り組みを行ってきました。詳しくは、市ホームページをご覧ください。令和4年度からは、「第4次荒尾市男女共同参画計画(令和4年～8年)」に基づき、男女共同参画社会の実現に向けて取り組みを進めていきます。

男女共同参画推進室 ☎63-1139 ✉ danjo@city.arao.lg.jp

施策の基本方向	成果指標	令和3年度実績	令和3年度目標
<b>重点目標1 あらゆる分野における女性の活躍推進</b>			
①政策・方針決定の場への女性の参画拡大	市の審議会等の女性登用率	29.5%	35.0%
	市の課長以上の職員に占める女性の割合	8.8%	15.0%
	市の課長補佐・係長の職員に占める女性の割合	25.6%	35.0%
②就業・雇用の分野における男女共同参画の推進	女性就労支援セミナー受講者の就労率	20.0%	20.0%
	女性起業家数	9人	50人(毎年10人)
③農林水産業における男女共同参画推進	農業委員に占める女性の割合	10.0%	14.0%
	女性認定農業者数	37人	60人
	家族経営協定締結農家数	27戸	20戸
	畜産ヘルパー制度利用率	14.4%	25.0%
<b>重点目標2 男女共同参画社会実現のための意識・社会基盤の改革</b>			
①性別による固定的な役割分担意識の是正	3歳以下の子がいる家庭で父親が育児に協力的である家庭の割合	64.6%	80.0%
②あらゆる学習の場での男女共同参画の意識づくり	保護者対象家庭教育に関する講座の開催数	8回	13回
	男女共同参画をテーマに教職員向け研修を開催した小中学校の割合	100%	92.0%
③子育て支援体制の充実	保育所の利用待機児童数	5人	0人
	放課後児童クラブの利用待機児童数	11人	0人
	病児・病後児保育利用件数	1614件	2000件
	ファミリーサポートセンター利用件数	205件	700件
<b>重点目標3 安心・安全な暮らしの実現</b>			
①女性視点を反映した地域の防災力向上	消防団員に占める女性の割合	3.6%	3.0%
	男女共同参画視点からの防災に関する講演、研修等の開催数	10件	20件
②生涯を通じた健康づくりへの支援	地域巡回スポーツ教室の参加者数	686人	720人
	乳がん検診受診率	18.6%	50.0%
	子宮頸がん検診受診率	14.2%	50.0%
	乳幼児健康診査受診率	93.6%	97.0%
	母子健康推進員数	10人	15人
③男女間におけるあらゆる暴力の根絶	防犯パトロール	2603回	2500回
④安心して暮らせる環境整備	認知症サポーター数	12451人	10010人
	日中一時支援事業利用者数	41人	85人
<b>重点目標4 推進体制の充実・連携強化</b>			
①市の推進体制の充実	市の男性職員の育児休業取得率	7.1%	5.0%



## 体質改善! フィットネス講座参加者募集

自分の気になる体質をスパッと改善しませんか? 代謝がぐんぐんアップする筋トレとストレッチで爽快感! 参加者には、あなただけの健康ファイルをプレゼントします。

時 毎週金曜日 10時～11時30分(1コース 全4回)

■12月コース 12月2日(金)～12月23日(金)

申込締切:11月22日(火)まで

■1月コース 1月6日(金)～1月27日(金)

申込締切:12月21日(水)まで

場 みどり蒼生館 多目的ルーム

対 20歳以上の国民健康保険被保険者で、医師に運動を止められていない人

料 1コース 2,000円 定 先着30人

持 参加費・飲み物・タオル・室内シューズ・マスク

申 すこやか未来課に電話するか窓口にて申し込み。市公式LINEでも申込できます。LINEアプリで「体質改善」とメッセージを送ると、受付フォームがでできます。

問 すこやか未来課 保健センター

☎63-1133・☎63-1153



## 新型コロナワクチンの集団接種のお知らせ

国からオミクロン株対応ワクチンが供給されました。それに伴い、3回目・4回目未接種の人を対象に集団接種を行います。希望者は、ご予約ください。

対 3回目・4回目の接種券をお持ちの18歳以上の人

場 ゆめタウンシティモール2階 シティホール

接種日	時間	使用ワクチン
11月 6日(日)	13時～18時	ファイザー
11月12日(土)		モデルナ
11月13日(日)		ファイザー
11月20日(日)	最終受付	ファイザー
11月26日(土)	17時20分	モデルナ
11月27日(日)		ファイザー

### ■予約方法

- ・集団接種予約サイト
- ・市ワクチン接種コールセンター

### ■接種券を紛失している場合

市ワクチン接種コールセンターに電話して再発行の手続きをしてください。

問 市ワクチン接種コールセンター

☎0570-050-350

9時～17時

(土日受付 ※祝日を除く)



集団接種予約サイト



## + Hospital News

市民を愛する 市民に愛される 病院へ

# 荒尾市民病院からのお知らせ

荒尾市民病院から皆さんへ、さまざまな医療に関する情報をお届けします。

荒尾市民病院  
☎63-1115

## がん相談支援センターへご相談ください

### ■がん相談支援センターとは?

全国の「がん診療連携拠点病院」に設置されている、がんに関する相談窓口です。生活のことや治療のこと…疑問や不安に感じることがあれば、がん相談支援センターへご相談ください。がん専門相談員と一緒に考え、その人らしい生活や治療の選択ができるようサポートします。

☑ 面談だけでなく匿名での電話相談にも対応

☑ 相談はどなたでも無料

## こんな相談に対応しています /

病気のこと	検査や治療のこと	家族のこと
不安なこと	生活や仕事のこと	治療費のこと
セカンドオピニオンのこと	緩和ケアのこと	がんサロンや患者会のこと

問 市民病院 がん相談支援センター ☎63-1115

(外来棟1階 総合受付向かい側)

8時30分～16時15分 ※土日祝日を除く