

目指せ!
長寿のまち
あらお!

健康のススム

あなたは自分の健康に日頃から気をつけていますか?
放っておくと大変なことになってしまう生活習慣病を予防し、
健康に長生きするために何に取り組むべきか考えてみよう!



健康的な生活で
長生きを!

数字で見る!

あらおの健康事情

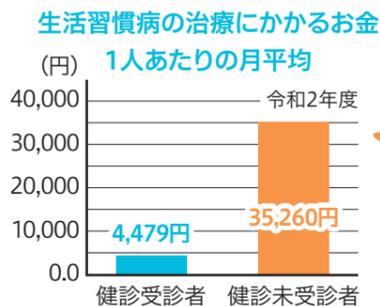
10年前の特定健診受診率と現在のものを比較!

平成22年度			令和元年度		
順位	名称	受診率	順位	名称	受診率
1位	阿蘇市	39.9%	1位	阿蘇市	49.3%
2位	宇城市	35.3%	2位	人吉市	44.4%
3位	人吉市	34.6%	3位	山鹿市	41.6%
4位	天草市	34.4%	4位	宇城市	41.5%
5位	合志市	33.2%	5位	宇土市	39.7%
6位	八代市	32.8%	6位	玉名市	39.1%
7位	宇土市	32.1%	7位	荒尾市	38.6%
8位	菊池市	31.9%	8位	天草市	38.4%
9位	玉名市	30.7%	9位	八代市	34.5%
10位	山鹿市	30.6%	10位	菊池市	33.1%
11位	熊本市	27.0%	11位	水俣市	31.3%
12位	上天草市	22.9%	12位	熊本市	30.9%
13位	水俣市	22.0%		合志市	30.9%
14位	荒尾市	21.6%	14位	上天草市	30.2%

受診率は伸びてきて
いますが、まだ3人に
1人の受診...

平成22年度は受診率が最
下位でしたが、令和元年
は、7位まで上がりました。
皆さんが、健康への意識を
高くもっていただいている
おかげです。これからも、
もっと受診率を上げて長
寿のまちを目指しましょう!

健診を毎年受けてい
る人は、生活習慣病
が早期発見でき、早い
段階で治療できるた
め、身体もお
財布も負担
が小さい!



健診を受けていない
人は、生活習慣病の
発見が遅れ、重症化
してから治療を始め
るため、身体
もお財布も負
担が大きい!

年に1度は健診を受けましょう! あなたの身体を守ります!

今月の税

国民健康保険税 6期

納期限
11月30日(火)

- 納期限内に納めましょう。
- 口座振替の人は口座残高をご確認ください。
- 使用期限内の納付書は、市民サービスセンター・コンビニエンスストア・スマートフォンアプリでもお支払いいただけます。

問 収納課 ☎ 63-1353 ☎ 63-1362

お忘れなく!

題字を書きました!

習字は5歳のときに始めました。
昨年度は題字に採用されなくて悔
しかったので、今年再度応募しま
した。採用されてみんなビックリ!
ほめられました。文字のバランスを
見てほしいです。習字のほかにヒッ
プポップダンスを習っていて、将来
はダンス教室の先生たちのように
なって、ダンスを教えたいです。



一小3年
まつおか こころ
松岡 心菜さん

様々な方法で広報紙がチェックできます

声の広報

文字による情報入手が困難な
障がい者のための音声録音版広報紙
問 福祉課 福祉係 ☎ 63-1406

広報あらおを
スマホでCheck!



マチを好きになるアプリ
アプリをダウンロードすると、いつでも・
どこでも・簡単に広報紙が閲覧できます。



荒尾市公式LINE

新型コロナウイルス感染症に関する情報や
災害・防災などの緊急情報をお届けします。
友だち登録はこちらから▶



今月のTopics!

おもな内容

- 特集 健康のススム
- まちの話題
- 新・荒尾市民病院 お知らせ便
- 令和2年度 荒尾市決算
- 市職員の職員数・給与等の状況を公表します
- いきいき企業
- 農業委員会だより
- わたしたちの学校自慢
- ハイ! スクール通信 荒尾市民病院からのお知らせ
- 子育てに関するお知らせ
- 11月は児童虐待防止推進月間「女性に対する暴力をなくす運動」実施期間
- 初めてのHAPPY BIRTHDAY
- くらしの情報 PICK UP
- くらしの情報
- 令和2年度 荒尾市男女共同参画計画施策実績報告
- うまか〜レシビ・人権のいろいろ それいけ 地域おこし協力隊!
- 図書館へ行こう! 荒尾総合文化センター情報
- あらおカレンダー
- 平日夜間・休日当番医

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、今月号に掲載している情報に変更が生じる場合もあります。イベントや行事への参加などをはじめ、掲載情報をご利用になる場合は最新の情報を改めて確認することをおすすめします。

人の動き

9月末現在 (外国人住民を含む)
人口 51,089人 (+21)
男性 24,193人 (+9)
女性 26,896人 (+12)
世帯数 24,082世帯 (+12)
※()内は前月比の増減

健診には、バスで受ける**集団健診**と、医療機関で受ける**個別健診**があります。

集団健診

(健康診査・がん検診)

5~6月の集団健診を申し込んだ人は、12月に振り替えて実施予定です。
11月下旬までに受診票を送付しますので、健診日程などをご確認ください。
☎ すこやか未来課 保健センター ☎63-1133

個別健診

(健康診査のみ)

下記の医療機関に申し込み、受診してください。受診券がない人は市役所にお問い合わせください。

☎ 保険介護課【特定健診】国保年金係 ☎63-1327

【高齢者健診】高齢者医療係 ☎63-1420

■特定健診・高齢者健診 医療機関一覧

あだち内科胃腸科クリニック	本井手1558-95	☎65-8500
荒尾駅前クリニック	大正町1-2-3 高森ビル4階	☎64-1895
荒尾クリニック	荒尾600-3	☎63-1166
荒尾市民病院	荒尾2600	☎62-4480
荒尾中央病院	増永1544-1	☎64-1333
荒尾脳神経外科医院	川登1921	☎65-6030
伊藤医院	四ツ山町3-5-2	☎62-0405
上杉整形外科	荒尾789-4	☎62-0885
牛島内科医院	一部904-1	☎64-2361
佐藤眼科・内科	荒尾4160-270	☎65-5900
くるみクリニック	荒尾813-1	☎62-1273
新生翠病院	増永2620	☎62-0525
関整形外科	荒尾172	☎64-0237
高橋医院	野原115-1	☎68-0035
高橋整形外科医院	原万田815-2	☎64-1311

多田隈整形外科医院	宮内出目691	☎62-0813
田中良医院	平山2268-5	☎66-0666
田宮医院	大島町3-4-44	☎62-0017
田宮泌尿器科クリニック	荒尾4160-271	☎65-8330
西原クリニック	西原町1-4-24	☎62-0622
西良文医院	川登2050-8	☎66-2321
ひらやま医院	増永2737-3	☎62-0665
藤枝医院	蔵満1884-1	☎68-3232
ふじさわクリニック	四ツ山町3-6-3	☎64-2238
ふれあいクリニック	川登1761-24	☎68-6565
松山医院	原万田462	☎62-0418
南整形外科医院	荒尾4544-25	☎64-2302
本里内科	宮内724-1	☎64-0556
山田クリニック	東屋形2-14-9	☎62-7722
吉田整形外科クリニック	牛水670-6	☎62-6200
四ツ山クリニック	四ツ山町3-1-4	☎62-0407

まずは!

健診を受けてみよう!

健診を受けることで、あなたと大切な人の未来を守ります。

受診のメリット

お金も時間もお得!
受けないともったいない!

市からの補助があるため通常の
約7割引で
健診が受けられる

健診にかかる時間は
約60分!

※集団健診でがん検診と一緒に受ける場合は
半日程度

健診を受けて病気を
早期発見!
早期治療で健康になろう!

あなたが該当する健診を毎年忘れず受けましょう!

特定健診

対 40歳~74歳までの荒尾市国民健康保険加入者

若年者健診

対 20歳~39歳までの荒尾市国民健康保険加入者

後期高齢者健診

対 後期高齢者医療制度加入者

健康増進法健診

対 40歳以上の生活保護受給者など

〈健診内容〉問診・身体計測・血圧・**血液検査・尿検査**

こんなことがわかります!

糖尿病のリスクが分かる	血糖	血液中のブドウ糖量。血液内には、角砂糖1個程度しか含まれていない。ブドウ糖は、エネルギー源であるが、血液中に増えすぎると血管を傷つける。
	HbA1c	血液中に増えすぎたブドウ糖が、身体にうまく取り込まれず、赤血球に含まれるヘモグロビンに磁石のようにくっついたもの。ここ1~2か月の血糖の状態を表す。
	尿糖	血液中にブドウ糖が増えすぎると、腎臓が糖を回収できず、尿中へ出してしまふ。
腎機能が分かる	血清クレアチニン	クレアチニンは身体の老廃物のこと。元気な腎臓ならば、クレアチニンを排泄する。腎臓が弱ると、排泄されず、血液中に残る。
	e-GFR	腎臓がどのくらい働いているかを表す。数値の低下は、腎臓が弱っていることを表す。
	尿潜血	尿をつくる腎臓や尿の通り道に異常があった場合に尿の中に血液の赤血球が混じる。
	尿たんぱく	腎臓が弱ってくると、本来ならば尿に出さないたんぱく質を、尿に出してしまう。

コーラなどの炭酸飲料500mlには、角砂糖14個分のブドウ糖が入っていることも!

血液中の糖が増えすぎると、白血球などの働きを邪魔します。その結果、身体の免疫系が弱り、感染症への感染リスクが高まります。もちろん新型コロナウイルス感染症にもより注意が必要です。

検査値の異常は全身の血管が傷つき、大きな病気につながります。

健診結果で気になるところがある人は、かかりつけ医や保健センターにご相談ください!

歯の健康も大切に!

歯科健診を受けましょう! 成人の約8割が歯周病を患っています

歯周病は虫歯と並び、歯を失う原因となる病気です。健診を受け、歯の状態を確認してみませんか?

通常約3,400円のところ

お得に受診できます!

継続受診・検査・治療などが必要な場合は別途自己負担が発生します。

自己負担
400円

国保歯周疾患検診

対 荒尾市国民健康保険被保険者(20歳以上)
※75歳になる人は誕生日の前日まで受診可能
申 歯科医療機関へ直接申し込みください。
持 保険証 期 令和4年3月31日(木)まで
問 保険介護課 国保年金係 ☎63-1327

高齢者歯科健診

後期高齢者医療制度の加入者を対象に、高齢者歯科健診を実施しています。
対 後期高齢者医療制度に加入している人
持 オレンジ色の受診券・被保険者証・質問票
期 12月31日(金)まで
申 保険介護課高齢者医療係に申し込み、受診券交付後、歯科医療機関へ申し込み。
問 保険介護課 高齢者医療係 ☎63-1420

■歯科健診 実施機関一覧

田中歯科医院	川登1791	☎66-0473
坂田歯科医院	荒尾2000	☎62-2000
ばば歯科クリニック	荒尾4544-46	☎63-3600
ふみ歯科医院	増永939	☎69-0234
圭介歯科・矯正歯科	万田921-5	☎62-1822
たばた歯科医院	水野300	☎68-5333
白井デンタルクリニック	西原町3-8-1	☎62-9277
ふるやしき歯科	増永1864-5	☎69-1181
ふかうら歯科医院	緑ヶ丘5-3-1	☎69-3718
工藤歯科医院	荒尾2668-5	☎62-3788
北野歯科医院	野原47-3	☎68-0190
福嶋歯科医院	大島町3-5-6	☎62-1472
山本歯科医院	宮内515	☎63-0202
蔵本歯科医院	大正町1-2-24	☎62-0772
薪歯科医院	大島町3-5-27	☎62-0100
おがた歯科医院	桜山町2-11-21	☎68-5558
ひきた歯科クリニック	荒尾4160-272	☎69-3888
ふじもと歯科医院	野原1277-1	☎68-3755
まえじま歯科医院	増永2741-11	☎68-6489
ややま歯科クリニック	東屋形4-1-1	☎64-3155
辻芳郎歯科クリニック	原万田616-4	☎62-2700

市民の皆さんが健康になるよう こんなことに取り組んでいます!

家庭訪問・電話連絡・手紙による
保健指導

保健指導などでサポートしています。

健診の結果が気になる人に、看護師・保健師・栄養士などが、保健指導をしています。みなさんの受診状況や、普段の生活の様子を伺い、状況に合わせて生活習慣をよりよくなるためのサポートをします。医療機関で治療中の人でも、生活習慣の見直しは大切です。私たちと一緒に、自分だけのよりよい健康を目指しましょう!

訪問の際は、身分証明書を携帯していますのでご確認ください。

健診と
保健指導は
セットです!

私たちがサポートします
よろしくお願ひします



こぼれ話

保健センターって何をしているの? 保健所じゃないの?

中央公民館の隣にある白い建物が保健センターです。昔は、県の保健所として使われていました。現在、保健所は玉名市に移転し、有明保健所という名称になっています。保健センターには、荒尾市役所すこやか未来課の職員がいて、看護師・保健師・栄養士などの専門職が、赤ちゃんから高齢者まで、市民の健康をサポートしています。



あらお健康手帳

健康や介護・福祉の情報を1冊で管理!

医療機関などで手帳を見せると、健康・介護・福祉に関する情報が記録されます。あなたと専門機関とのやり取りや、専門機関同士の連携もでき、チームで健康を支えます。あらお健康手帳はどなたでも、無料でお使いいただけますので、市内のかかりつけ医、または在宅ネットあらお ☎57-9350(宮内1092-18)にご相談ください。

市内医療機関や在宅ネットあらお
(荒尾市医師会敷地内)で配布中▶



ウォーキングマップ配布

たくさん歩いて健康になろう!

ウォーキングは特別な道具が必要なく自分のペースで、いつでも・どこでも手軽に楽しめる運動です。楽しく取り組めるよう、市内9地区の皆さんとウォーキングコースを設定しました。保健センターと市役所内の地域包括支援センター窓口で配付中!

二次元コードでもチェックできます▶



健康のコト おしえて + 先生!

生活習慣病のリスクや改善方法、健診の重要性などについてお話を伺いました。

いとう たかやす
伊藤医院 伊藤 隆康先生
(荒尾市医師会 副会長)



Q 生活習慣病を予防するために重要なことを教えてください

A 大切なのは運動と食事です。日頃から体を動かすように心掛けてください。食べ過ぎ・欠食などの不規則な食生活は、内臓脂肪を増やす原因となるのでバランスよく食べ、タバコを吸っている人はできるだけやめましょう。もし生活習慣病になった場合、早めに薬を使って合併症を防ぐことが大事になります。

Q 生活習慣病ってどんな病気? どんなリスクがあるの?

A 生活習慣病は、偏った食生活・睡眠不足・運動不足・喫煙・ストレスなどの「生活習慣」が原因で発症する病気のことです。代表的なものに動脈硬化症、糖尿病・高血圧・脂質異常症などがあります。さらに、お腹の内面や内臓の周りに脂肪が蓄積している内臓脂肪型肥満の人にこの生活習慣病が加わると、メタボリックシンドロームになり、日本の三大死因と言われる「がん」、心筋梗塞などの「心疾患」、脳梗塞・くも膜下出血などの「脳血管疾患」を引き起こしやすくなります。現在、男性は50歳以上で半数、女性は60歳以上で5人に1人がメタボになっているので、健康寿命を延ばすためにも防いでいかなければならない病気です。

Q 病気を早期発見するにはどうしたらいいですか?

A 市が実施する健診を受けることをオススメします。全ての健診では、内臓脂肪・糖尿病・血圧・脂質を中心に検査をしているので、生活習慣病の早期発見が期待できます。病気が見つかること、市の保健師などによる保健指導を行うので、病気の発症や重症化を防ぐことにも役立ちます。

年に1回受診して
病気を早期発見
早期治療!



新型コロナウイルス感染症の流行により、各医療機関の受診者数や健診を受ける人が減り、薬を取りに来られない人が増えています。患者さんを例に挙げると、「1月に腫瘍を自覚したのに病院へ行かず、4カ月後に受診したら舌がんだった」、「緑内障を治療している人が通院をやめたら、眼圧が上がって失明した」など、受診していれば早期で見つかるはずだった病気が進行した状態で見つかるが増えています。そうならないためにも、年に1回は健診を受けて、自分の健康状態を理解しましょう。

運動したくても家では気が進まない…

どんな運動が効果的か分からない…

健康への第一歩!

運動を始めてみませんか?

健康維持を目的とした体力アップ体操教室や、運動教室が開催されています

- ☑ 指導員が運動の仕方を丁寧に教えてくれる!
- ☑ 交流の場でもあるため生きがいづくりにも!
- ☑ 一人じゃないから楽しく続けられる!

対象 65歳以上 体力アップ体操教室

いつまでも健康で、長生きできるように!

健康づくり推進員が指導します!

転倒・骨折の原因のひとつは「筋力の低下」。筋力が弱ると、家の中や平らな道でも転んでしまいます。いつまでも元気で素敵に輝くため、体力アップ体操教室に参加しませんか?

健康づくり推進員の指導によるストレッチ運動・筋力トレーニング

荒尾市在住の65歳以上の人
医師による運動制限がない人
(高血圧・整形外科疾患で受診中の人は、事前にご相談ください)

会場まで自力で来ることができる人
荒尾市健康づくり推進員協議会事務局 (保健センター) ☎63-1133

※開催日時などはお問い合わせください。
※会場によっては参加者が多く、別の会場を紹介する場合があります。事前にお問い合わせください。



宮内出目公民館	メディア交流館	貝塚公民館
市民プール	岱洋東区公民館	海下公民館
緑ヶ丘第2集会所	大和区公民館	四ツ山公民館
小野公民館	保健センター	下赤田公民館
八幡台1丁目集会所	深瀬倉掛公民館	牛水中公民館
宿・陣屋敷公民館	野中公民館	大島区民館
中央集会所	蔵満公民館	普源寺公民館
牛水上公民館	樺公民館	新生区公民館
緑ヶ丘第1集会所	上小路公民館	水島公民館
桜山第6集会所	菰屋ふれあいセンター	

週2回 全29回 教室で開催中

日頃の運動で体力づくり! 運動教室

大人はどなたでも参加できます!

効果的な運動を健康運動指導士が教えます! 初心者でも安心して、自分にあった運動を見つけられます。

中央小体育館 毎週水曜 19時30分~20時30分 ☎090-2968-0961 (松村まつむら)

八幡小体育館 毎週木曜 19時30分~21時 ☎090-6296-3780 (前田まえだ)

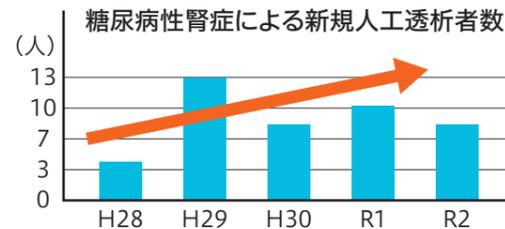
今のうちから体力をつけておこなっちゃ!



お気軽にご参加ください!

気をつけましょう!

荒尾市では糖尿病性腎症で人工透析になる人が増えています!



人工透析になると、週3回ほど1回あたり4時間の通院が必要となるので日常生活が大きく制限されます!



糖尿病性腎症 が進行すると 人工透析 になる危険性が…

重症化を防げるのは、今のあなた次第です!

糖尿病性腎症は、糖尿病の三大合併症の一つ。腎機能が低下し、やがて人工透析が必要な状態に…

適切な治療と生活習慣の改善で、これまでの生活が維持でき、血糖値がコントロール出来ている。

どちらに進む?

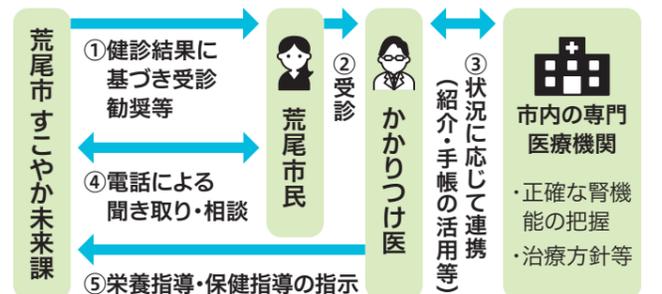


荒尾市CKD(慢性腎臓病)予防ネットワーク

行政と医療機関が連携し、人工透析などの危険度を減らしていきます。

CKD(慢性腎臓病)は、自覚症状がほとんどないまま進行し、心血管疾患・脳血管疾患・人工透析への危険性が高くなると言われています。「荒尾市CKD(慢性腎臓病)予防ネットワーク」を構築することで、特定健診や後期高齢者健診で腎機能の低下がみられた人に早期に適切な治療を受けていただき、必要に応じて専門医療機関と連携して腎機能の低下を予防していきます。

荒尾市CKD(慢性腎臓病)予防ネットワークのイメージ図



CKD予防ネットワーク対象者には、すこやか未来課スタッフより、訪問・電話・手紙でご案内します!

糖尿病性腎症透析予防教室

令和元年度から毎年、糖尿病性腎症透析予防教室を行っています。この教室は対象者限定のため、すこやか未来課スタッフより案内された人のみ参加できます。現在も実施中です。今年案内された人は、ぜひご参加ください!

糖尿病性腎症透析予防教室

