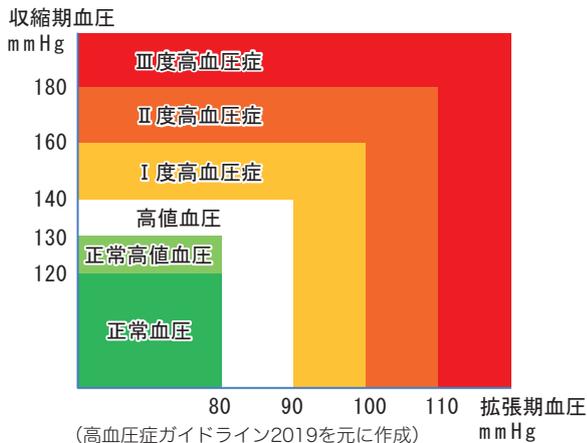


# 伸ばそう! 健康寿命

～健診と運動で

健康な体を手に入れよう!!～

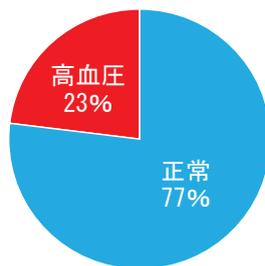


平成30年度  
健診における  
血圧分類

佐賀県の国保の一人あたりの医療費は全国1位であり、小城市は県平均よりも上位に位置しています。中でも特に脳血管疾患の医療費が全国・県と比較して高くなっています。脳出血・脳梗塞・くも膜下出血、いずれの疾患も血圧が関係しており、血圧の管理は非常に重要とされています。平成30年度の健診における血圧分類

## 小城市の現状と課題

佐賀県の国保の一人あたりの医療費は全国1位であり、小城市は県平均よりも上位に位置しています。中でも特に脳血管疾患の医療費が全国・県と比較して高くなっています。脳出血・脳梗塞・くも膜下出血、いずれの疾患も血圧が関係しており、血圧の管理は非常に重要とされています。平成30年度の健診における血圧分類



### まだ健診を受けていない人

**集団健診(総合健診)** ※乳がん検診のみ要予約

「ひまわり」 11月19日(火)・20日(水)

「桜楽館」 11月21日(木)・22日(金)  
23日(土・祝)・25日(月)

**毎日健診** 要予約

毎日健診では、総合健診と同じ健診項目を同じ自己負担額で受けることができます。

**【健診実施期間】**

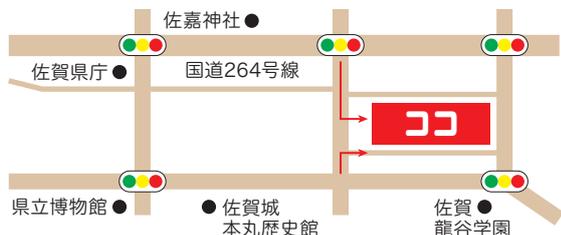
令和2年2月28日までの月～金曜日  
(祝日・お盆・年末年始を除く)

**【予約先】**

佐賀県健康づくり財団 佐賀県健診・検査センター  
(佐賀メディカルセンタービル2階)  
☎37・3314 (予約専用電話)

**【電話受付時間】**

8時30分～17時30分(日・祝日・お盆・年末年始を除く)



住所: 佐賀市水ヶ江1丁目12-10 (旧 県立病院好生館跡地)

### Step.1

## 健診でチェック!

- 特定健診の検査項目には、身長・体重・BMI(肥満度)・腹囲・血圧測定・血液検査・尿検査・医師による診察などがあります。血液検査では、次のことが分かります。
  - 脂質検査(中性脂肪・LDLコレステロール・HDLコレステロール)
  - 血糖検査(血糖値・HbA1c)
  - 腎機能検査(クレアチニン・eGFR)
  - 肝機能検査(AST・ALT・rGTP)
  - 尿酸
- 特定健診とがん検診を同時に受けることができます。そのため、受診しやすいようになっています。毎年健診を受けて、自身の健康状態をチェックしましょう。

平成29年度の  
特定健診受診率は  
**43.3%**でした



1年に1回、健診を受けましょう。

# 運動にチャレンジ！

健診を受けた後は、結果に応じて生活習慣の見直しをしましょう。その一つとして、「運動」が挙げられます。

運動している人は、総死亡・虚血性疾患・高血圧・糖尿病・肥満・骨粗鬆症・結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いことが分かっています。

また、運動がメンタルヘルスや生活の質の向上に効果をもたらすことも認められています。高齢者においても、歩行など日常生活における身体活動が寝たきりや死亡を減少させる効果があることが示されています。

## ＜運動といえば、ウォーキング＞

「運動といっても何から始めればいいのか？」と思いますが、一番始めやすいのが「ウォーキング」です。

日本人の平均歩数は男性6,846歩、女性5,867歩で、10年前と比較して減少しています。（平成29年国民健康・栄養調査より）  
生活習慣病を予防できる歩数は1日8,000歩〜10,000歩が目安です。

1,000歩は約10分の歩行で得られる歩数です。まずは1日10分の歩行をプラスしてみませんか。

## ＜ウォーキングのポイント＞

次のことに注意して行いましょう

- ・運動強度（歩く速さ）は鼻呼吸で歩ける速さ、普通に会話ができる速さで。
- ・暑い時期は炎天下の時間帯は避け、十分に水分補給をしてから歩きましょう。
- ・歩行中も水分補給に注意し、15分おきなど時間を決めて給水しましょう。
- ・血糖を下げる薬を飲んでいる人は、空腹時や食前の運動を避け、食後に行いましょう。
- ・持病（糖尿病や運動器疾患など）がある人は主治医に確認をして行いましょう。



## 小城市版健康都市宣言!!

小城市は「健康のまち」を目指すため、平成28年7月に「おぎARK宣言」を行いました。



小城市食育キャラクター あーも!<くん

あ る く  
**ARK**とは  
**A**→あーも! 体操  
**R**→ラジオ体操  
**K**→健康の頭文字です。

# おぎ! あ る く ARK 宣言

- 豊かな自然を感じながら、歩きます
- 気軽に楽しく、健康体操を行います
- 自分の健康状態を知り、健康づくりに努めます

## 運動するとこんな効果が...

糖尿病の予防・改善

ロコモティブシンドローム  
(運動器障害) 予防

ストレス解消

高血圧の予防・改善

便秘の解消

認知症の予防

肥満の予防・改善

不眠の解消

みんなでおしゃべりしながら歩くので、楽しみながら体を動かすことができます。健康づくりだけでなく、交流の場としてもおすすめです。

### 参加者の声

日ごろからウォーキングをしているおかげで、健康的な生活を送っています。また、ウォーキング教室では普段歩かないコースを歩くこともあるので、市内のいろいろな風景を楽しむことができます。



## 「ウォーキング教室」にご参加ください!

月に1度、小城市内のいろいろな道を歩く「ウォーキング教室」。自然の風を感じながら、心地よい汗を流してみませんか?

雨天時は屋内で運動や体操を行います!

詳細は小城市健康カレンダーをご確認ください。

# おぎ健康 マイレージに挑戦!!

健診(検診)

+

健康な取り組みなど

で

## すてきな景品がもらえます

### おぎ健康マイレージとは

特定健診や各種がん検診の受診、健康づくり教室への参加、自分で取り組む健康づくりでもらえるシールを集めて、保健福祉センター入浴券などの利用券などと交換し、健康づくりへの関心を高めてもらう取り組みです。

市民の主体的な健康づくりを促し、健康の重要性を普及することを目的としています。

**対象者** 小城市在住で20歳以上の人  
(令和2年3月31日時点)

**実施期間** ~令和2年3月末まで

※利用券の有効期限および賞品の交換は、令和2年3月末までとします。また、次年度への持ち越しはできません。

### ★取り組みの手順★

- ①まず〈必須項目〉の健診を受けましょう。
- ②下の〈選択項目〉から2つ選んで取り組みましょう。
- ③シール3枚集めたら商品Aの中から1つ景品プレゼント。
- ④さらに、〈ボーナス項目〉を2つ達成し、全部でシール5枚集めると豪華な商品Bの中から引換券をプレゼント。(商品Bと交換される人は、商品Aはもらえません)



あーも!くん  
シール

### 〈必須項目〉

#### 健康診断を受診!

#### ★対象の健(検)診

- ・がん検診 ・人間ドック
- ・特定健診 ・一般健診
- ・後期高齢者健診 など  
(総合健診、毎日健診、個別健(検)診で受診する)

あーも!くん  
シール1枚



個人で受診された人間ドックや職場での健康診断なども対象になります。個人で受診の場合は健診結果(領収書)を健康増進課の窓口へご持参ください。  
※健康診断はいくつ受けてもシール1枚です。

### 〈選択項目〉

#### 健康づくりなどを2つ実践!

- ・市が実施している健康に関する教室や講演会などに参加
  - ・健診結果説明会 ・1カ月健康チャレンジ
  - ・体改善ポイント ・1カ月ウォーキング挑戦  
(75万ステップチャレンジとの重複はできません)
  - ・「ゆめりあ」「アイル」での運動教室やトレーニング利用
- ※詳しい内容はマイレージ台紙をご覧ください。

あーも!くん  
シール1枚 × 2項目



※同じ事業に何回参加されても1枚のシールとなりますので、違う種類の事業に参加してシールをもらってください。

商品  
A

## あーも!くんシール3枚集めて景品と交換しましょう!

× 3

### 保健福祉センター利用券



### 桜楽館・ゆめりあの食事券



### 保冷温バッグ (オレンジ・グリーン・ブルー)

ウォーキング時の  
飲み物入れに  
おすすめです。



### 携帯アルミライト

長さ 8.9cm  
(電池は入って  
いません)



### カロリー茶碗1つ(ピンク・グリーン)



ご飯量が100gと  
150gの目安の線が入って  
おり、はかりで量らなくても  
容量が分かります。

※景品は先着順での交換となります。無くなった場合はご了承ください。

今年からバージョンアップ!!

## 〈ボーナス項目〉

### 健診デビューポイント

過去3年間のうちに健診受診がなく(平成28~30年に受診なし)、今年度久々に受けた人、または、初めて受診した人

または

### 2年連続受診ポイント

昨年受診し今年も受診した人

あーも!くんシール1枚



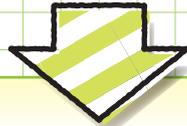
この項目もこつ挑戦!

### 75万ステップチャレンジ

3カ月で75万歩、歩けたら達成。  
※75歳以上の人は50万歩で達成



あーも!くんシール1枚



## あーも!くんシール5枚集めると... 2,000円分の豪華商品引換券をプレゼント!



スポーツメーカータオル  
2枚セット (モリヤマスポーツ)

清酒高砂金漿 純米吟醸  
720ml (小柳酒造株式会社)

りんご酢 1,800ml  
(エグチ宅配センター)

当店人気商品 特Aさがびより  
5kg (ほたるの郷)

すき焼き用(薄切り)または焼き肉用  
(厚切り)の牛肉 (中島精肉店)

豆乳麺と豆乳めんつゆセット  
(有限会社フジサン)

当店人気のカルシウムと青汁  
各10日分 (今泉薬局)

ルーペ付爪切りと鼻毛カッター  
(有限会社三木屋刃物店)

お好きな海苔2,000円分の  
組合せ (芦刈物産販売所ピョンタ)

施術券(1回分)  
(中島カイロプラクティック)

敷きパットまたはタオルなど  
(小城町 旭屋)

雪下で一冬寝かせたにんじん  
ジュース (神代薬局セリオ牛津店)

お試しレッスン60分(2回分)  
(パーソナルマンツーマン運動スタジオ「Studio Life」)

かつお節、昆布、しいたけなどの  
乾物セット (鶴丸海産)

焼菓子詰め合わせ  
(菓子工房ふるーる)

※対象の商品がない場合は、他の商品となりますのでご了承ください。  
※達成者には、健康増進課で引換券を渡します。その後、直接店舗に行ってから交換をしてください。  
また、商品交換時期により内容が変更になる場合がございますので、ご了承ください。



ぜひ、挑戦を!

