

あなたの毎日に 「健康」という安心を



■問い合わせ 健康づくり係 ☎ 093-293-1253

健診は、自分の健康状態を知り、生活習慣を振り返ることができる絶好の機会です。健診の結果、体の異常を早期に発見できると、脳梗塞や心筋梗塞などの大きな病気を予防することができます。

「健康には自信がある」「仕事が忙しくて時間がない」「健診費用がもったいない」からといって、本当に受診しないままでいいのでしょうか。令和7年度に遠賀町が実施した特定健診のうち、「肥満度」「血糖値」「血圧」の項目の結果から健康について考えてみましょう。

1 肥満度

身長と体重から計算する肥満度「BMI」が25以上になると肥満と判定されます。

健診を受けた人のうち、BMIが25以上の人は27.2%と、4人に1人が肥満という結果に。

肥満は他の病気に比べ、軽く捉えられることがありますが、放置すると糖尿病や高血圧を引き起こし、脳卒中や心筋梗塞、腎不全など、深刻な病気になる危険性が高くなります。

病気のリスクを減らすために、毎日の生活にバランスの良い食事と適度な運動を取り入れて、脂肪のつきにくい体を作りましょう。



2 血糖値

過去1～2カ月間の平均的な血糖値を反映する「HbA1c」が6.5%以上の場合、糖尿病が強く疑われます。

健診を受けた人のうち、HbA1cが7.0%以上の人は5.9%と、福岡県内でワースト9位。

長期にわたる高血糖は血管に負担をかけ、目や腎臓、神経などに悪い影響を及ぼす可能性があるため、早期の発見が大切です。

食事の順番を工夫したり生活習慣を整えたりして、血糖値の上昇を防ぎましょう。



3 血圧

健診を受けた人のうち「Ⅱ度以上高血圧」の人は6.5%と、福岡県内でワースト14位になっています。

高血圧は自覚症状が乏しいため、症状が出るまで気づかないことが多く、「沈黙の殺人者」といわれています。高血圧が長期間持続すると血管や心臓、腎臓に障がいが生じ、脳卒中や心筋梗塞など重篤な病気につながる可能性があるため、健診や家庭で定期的に血圧を測り、記録しましょう。

※Ⅱ度以上高血圧：160/100mmHg以上



血圧を適切に保つ「10のヒント」

- 1 食塩(ナトリウム)の摂取量を減らしましょう
- 2 カリウムを積極的に取りましょう
- 3 太りすぎに注意しましょう
- 4 運動する習慣を身につけましょう
- 5 アルコールの飲み過ぎに気をつけましょう
- 6 禁煙しましょう
- 7 寒さに注意しましょう(室温18℃以上)
- 8 良質な睡眠をとりましょう
- 9 便秘を避けましょう
- 10 リラックスを心がけましょう

毎日の積み重ねが
大切です



世界高血圧の日 公開講座 in 遠賀町

「家族で学ぼう！血圧のアレコレ ～おんがの高血圧よくし隊！～」

5月17日の「世界高血圧の日」に合わせて、講演をはじめ、さまざまなイベントを実施します。遠賀中間医師会おんが病院の吉田 哲郎医師と製鉄記念八幡病院の土橋 卓也医師が、血圧や塩分について講演！また、イベントブースでは血圧測定や減塩レシピの試食など、さまざまなコーナーを設置します。子どもが楽しむことができるコーナーもありますので、家族や友人を誘ってぜひ参加してください。

日時 5/31 (日) 12:00 ~ 15:00

[イベントブース] 12:00 ~ 13:30

[講演] 13:30 ~ 15:00

場所 遠賀町中央公民館

内容 医師による講演、血圧測定、ナトカリ比測定、ナース体験、減塩レシピの試食、カリウムCafe、塩分に関する啓発展示、スタンプラリー、抽選会など

費用 無料

その他 ▷託児あり(未就学児のみ、要申込)

▷講演中、小学生はナトカリトランプで遊ぶことができます。

▷詳しくは遠賀町ホームページで確認してください。

託児申し込み・問い合わせ 健康づくり係 ☎093-293-1253

「ナトカリ」とはナトリウムとカリウムのこと。ナトリウムの取りすぎとカリウムの不足は血圧が上昇する原因になります。



遠賀町では、高血圧を改善し、地域の皆さんの健康を守るため、「おんがの高血圧よくし隊！」が活動しています。

商業施設などでの「血圧相談会」実施や町内の小学生と協力して作成した「あいうえお塩分表」の配布など、取り組みを通して無理なく続けられる生活習慣づくりを応援しています。

令和8年度 住民健診 (集団健診)

集団健診では、血液検査や尿検査などの「基本健診」と胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・乳がん・子宮頸がんなどの「がん検診」を受けることができます。

自分の健康や家族のため、健診で体の状態を知ることから始めてみましょう。

申込方法 電話や窓口、またはWebで申し込み

その他

▷受診できる項目や日程など、詳しくは3月末に送付した案内文書(黄色の封筒)で確認してください。

▷6月からは病院で受診できる「個別健診」も始まります。集団健診と個別健診で料金が異なる項目がありますので注意してください。

申し込み・問い合わせ 健康づくり係 ☎093-293-1253



自分の体を大切にするため
まずは健診の申し込みを

