

広報 人と自然がひびきあう県北の都 玉名

たまな 3 月号

2017
NO.250

健康の三カタ

●お知らせ

特集

健康につなぐ保健師の役割

玉名音楽フェスティバル

玉名市認知症支援事業

たまな認知症応援団通信

市民活動総合保障保険





保健師のチカラ

赤ちゃんから大人まで よりそいながら
市民の健やかな暮らしをサポートします

保 健師のこと、ご存知ですか？
赤ちゃんからお年寄りまで、
家庭訪問や健康教室、保健指導など
を通して、市民のみなさんの健康づ
くりをサポートすることが仕事です。
赤ちゃんとの関わりが多いイメー
ジかもしれませんが、成人への保健
指導にも力を入れています！
市民のみなさんの健康づくりを、
さまざまな角度から保健師のいろん
な**チカラ**が応援、サポートします。
(知識/技術)



02

保健師のチカラ

健康の**ミカタ**！保健師です。

健康に暮らすには、まず自分の体の健康状態を知ること。そのための、健康の**見方**(ミカタ)、説明します！私たちは、市民のみなさんの、健康の**味方**(ミカタ)です。

08

たまな話題

10

認知症支援事業

12

タマナカレンダー

14

くらしの情報局



●イベント&講座 玉名初市/玉名立願寺マルシェ湯けむり朝市/西部商店街さくらマルシェ/三ツ川さくら健康ウォーキング/くすり博たまな 2017/玉名 de 就活~合同企業説明会~/岱明町公民館春まつり 2017/城ヶ崎病院デイケアはり絵展 in 玉名/玉名市 6 次産業推進勉強会/EM ばかりづくり教室/リサイクル体験講座/熊本いのちの電話相談員養成講座/まちの宝を探そう!ウォーキング~玉名郡街道を歩こう~/小岱山山開き/玉フェス 玉名音楽フェスティバル/春の県内装飾古墳一斉公開/第 8 回デジカメ教室/大麻文化会館自主講座刺し子講座と作品展/手話奉仕員養成講座平成 29 年度受講生募集

18

●募集 小額物品供給事業者登録申請/小規模工事等契約事業者登録申請/熊本県シルバースポーツ交流大会参加者募集/パブリックコメント募集「第 10 次玉名市交通安全計画(案)」/市民活動総合補償保険/心理士募集

20

●福祉&健康 たまな元気会(玉名地区) 第 3 回花見&グラウンドゴルフ/肝炎サロン/平成 29 年度の国民年金保険料額決定/児童扶養手当/高等職業訓練促進給付金/質の高い医療・介護サービスのため登録しませんか くまもとメディカルネットワーク/こころの悩み家族研修会

22

●相談 臨床心理士相談会/三池炭鉱閉山 20 周年じん肺・アスベスト集団検診・相談会/成年後見無料相談会

23

●お知らせ 体育施設の指定管理開始/スポーツ安全保険/育児・介護休業法、男女雇用機会均等法改正/熊本県最低賃金改訂/公共下水道供用開始区域/交通事故見舞金・交通災害共済制度/平成 30 年玉名市成人式開催日と実行委員募集/菊池川流域同盟河川水質検査結果公表/入札結果(1 月分)/県広報コンクール佳作受賞

27

防災と男女共同参画

28

教育委員会からのお知らせ

30

子育て保健コーナー

32

子育てひろば

34

第 10 回 玉名市民音楽祭

35

景観を語ろう!(5)/休日在宅医

36

タマナ 04 荒木大貴さん





玉名市には、平成28年に530人の赤ちゃんが生まれています。

保健師と助産師が、すべての赤ちゃん宅を訪問しています。

「母乳が足りているのか心配」、「なんで泣くのか不安」などの質問と一緒に考えて、体重測定で栄養状態の確認や予防接種、健診の案内などを行います。

保健師は、地域の子育てサポーター、お母さんの味方です。安心して子育てができる玉名市を目指しています。いつでもお気軽にご相談ください。

こんにちは赤ちゃん！乳幼児訪問！

子どもたちの笑顔が広がることで、家庭や地域、市民のみなさんが活気づき、さらに心豊かになります。そのためには、妊娠期・乳幼児期の心身の健康づくりから支援しています。



「直接抱き方を教えてもらって良かった。安心しました」

横山大輔さん（玉名市河崎）

（やる気）

「保健師さんは、自分の人生にクサビを打ち込んでくれる存在です！」

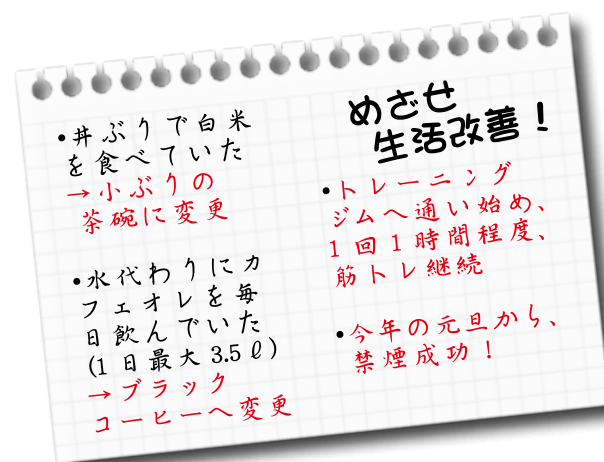
赤ちゃん・ママ※保健師の場合

健康の三カタ

30代男性（メタボ）※保健師の場合



「保健師さんに食事の工夫の仕方や、運動の大切さを聞いて、ほんとうによかった」



「体重を減らす」ことを目標に、生活習慣改善に取り組みました。

横山さんは、保健指導を受けて実際に生活を改善されました。みなさんも、若いうちから、毎年1回、健診で健康チェックをしましょう！！

「食事や運動を気にかけた生活はなかなか難しいです。でも、異常の早期発見のため、これからも年1回健診を受けます！」

保健師のアドバイスを実践し、なんと10kg以上の減量に成功！



メタボを改善！ ～健診と保健指導～

保健師は、若人の健康づくりも応援しています。健診後は、健診結果の**見方**から、生活改善策など、その人に合わせたアドバイスをしています。

今回は、2年連続で若人健診を受けた横山大輔さん（31）にお話を伺いました！

横山さんは、友人のすすめで一年前に若人健診を受けました。

それまで痛みや調子が悪などの自覚症状が全くなかったため、健診結果の説明を受けた時には、判定の悪さに衝撃を受け、このままではいけないと思ったそうです。



毎年健診を受けている人の治療費月7千円に対して、健診を受けていない人は月3万円。その差は、約4.3倍！

毎年健診を受けている人と、受けていない人では、生活習慣病の治療費に大きな差がでます！ 病院などの受診件数では、「外来」は97%、「入院」はわずか3%です。しかし総医療費では、「入院医療費」が半分程度を占めています。

生活習慣病が重症化し、入院となれば、高額な医療費がかかります。早めの外来通院を行い、重症化を予防することが、医療費の抑制につながります。

重症化するとかかる医療費(平成25年度)

外来医療費	入院医療費
糖尿病 …3万 4,606円	心臓疾患 60万 6,123円
高血圧症 …2万 8,159円	
脂質異常症…2万 4,849円	

※金額は1人当たりの月平均です。



重症化するとかかる医療費

こんなに

Hさん(40代男性)の事例

Hさんは、若い時から肥満、高血圧などの危険因子があり、医療機関の受診が必要でしたが、そのまま放置していました。その後、40歳の健診で心電図検査に異常がみられたため受診。内服を開始しましたが、未治療の期間が長く、油っぽい食事や運動不足、飲酒・喫煙などの生活習慣の改善をしなかったため、45歳という若さで脳梗塞を発症しました。身体に麻痺が残り、介護が必要な状態になってしまいました。



重症化を
予防するために

- 特定健診を、毎年1回受診すること。
- 高血圧、糖尿病、脂質異常の疑いがあり、医療機関受診が必要な人は、自覚症状がなくても、早期に医療機関を受診しましょう。



健康の三カタ!

市民の保健室!

保健センターは、健康づくりを応援します

保健センターは市民会館の道むかいです

健診の申込方法は、4月号でお知らせします

保健師には担当地区があり、あなたの地区にも担当の保健師がいます。お気軽にご相談ください！(☎ 72・4188)

保健師は、高齢介護課、総合福祉課にも配置され、それぞれの立場で市民の暮らしを応援しています。

保健センターは、市民の健康づくりの拠点です。保健師のほか、管理栄養士、栄養士、歯科衛生士、看護師といった専門職員がいて、健康相談、健康教育など市民の健康を総合的にサポートしています。母子健康手帳交付、乳幼児健診、予防接種、各健康診査、健診後の保健指導、健康相談など、市民の皆さんが健康で生活できるようお手伝いします。

さらに、健康な地域づくりのため、三ッ川の健康ウォーキング(詳しくは14頁)など、市民と協働の健康づくりにも取り組んでいます。

特定健診から、あなたの健康を考えてみませんか!

40歳～74歳の人は、生活習慣病の発症や重病化の予防のために特定健診を受診することができます。毎年、特定健診を受けていますか?

特定健診は、生活習慣病の予防や早期発見に欠かせません。自分の健康状態を正確に知り、健康管理を続けることに役立ててください。

生活習慣病とは...

園保健予防課(保健センター)
(☎ 72・4188)

偏った食事、運動不足、過度の飲酒、喫煙などの生活習慣が原因で引き起こされる病気です。具体的には、高血圧、糖尿病、脂質異常症などがあります。

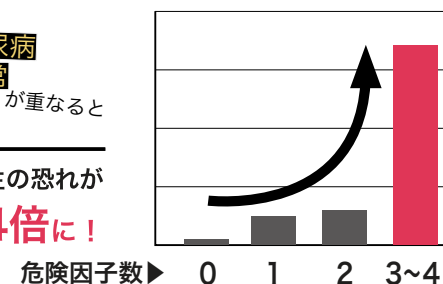


生活習慣病は、痛みなどの自覚症状がなく、突然、狭心症や脳卒中を起こしてしまうことがあります。そのため健診を受けることが重要です。

心臓病の危険因子、①肥満②高血圧③糖尿病④脂質異常の4つが増えると、心臓病だけでなく、脳梗塞や腎臓病なども発症しやすくなります。

糖尿病
脂質異常
高血圧
肥満
が重なると

疾患発生の恐れが
約34倍に!



特定健診が必要なワケ

特定健診を受けた人のなかで、治療が必要な危険因子を持つ人の6割以上が治療されていませんでした。早めに治療を開始することで、心臓病や脳梗塞などの重症化を予防することができます。

危険因子をもつ人の人数(平成28年度)

項目	糖尿病	高血圧	脂質異常
治療が必要な人	366人	243人	192人
未治療	60%	61%	90%
治療中	40%	39%	10%



健診結果で要治療なら、
早めに受診、治療開始!

Q 保健師と看護師の違いって?

A 病院で働く看護師との一番の違いは、保健師は対象が地域全体であること。そして、看護師は病院に来院した患者さんの治療が目的ですが、保健師は市民の皆さんの病気の予防・健康増進が目的なのです。

特定健診は
受けた
後が
大切です

堀内美希 保健師 (新人です)