

こころも
体も
スッキリ！
通信

No.14

★健診結果はあなたの生活習慣を写す鏡です！

保健課
健康対策係
Tel.75-4960

健診結果を見てみましょう

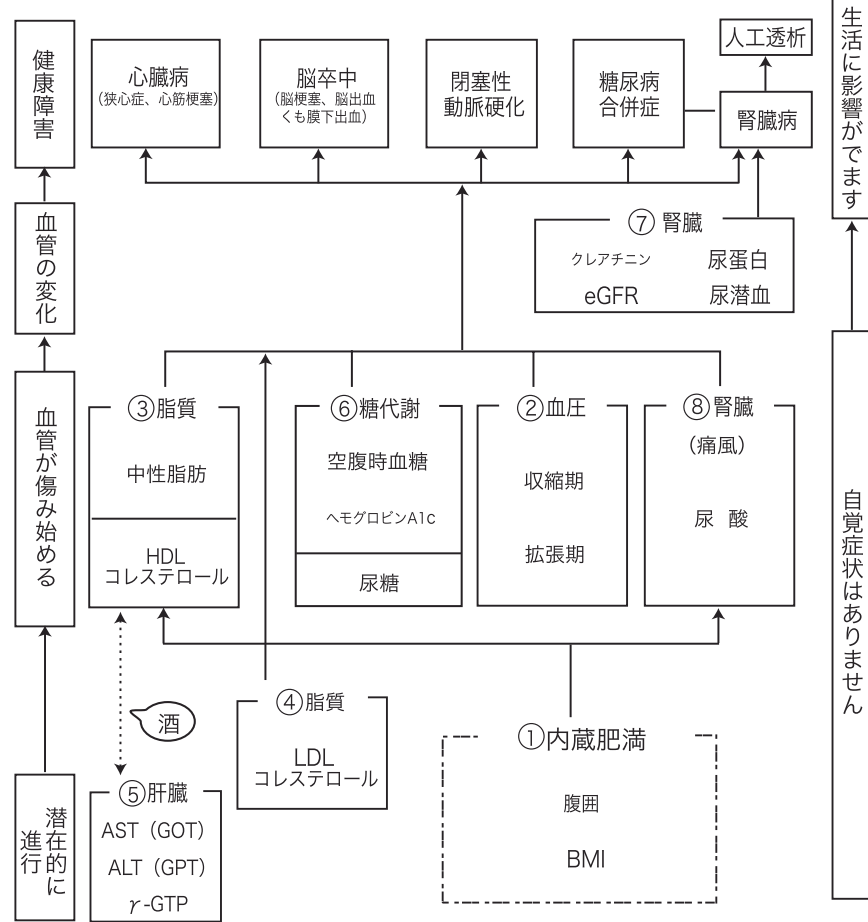
①ご自分の健診結果を準備し、下記のA表で、該当するところに○を付けていきましょう。

A表		1次予防	2次予防	3次予防	
		発病を予防する	早期発見、早期治療をする。血管変化の予防	発病後、進行を抑制し、再発や重症化を防ぐ	
内蔵肥満	腹囲	男性 85cm 未満 女性 90cm 未満	85cm 以上 90cm 以上		①
	BMI	24.9 以下	25.0 以上		
血圧	収縮期血圧	129 以下	130 ~ 139	140 以上	②
	拡張期血圧	84 以下	85 ~ 89	90 以上	
脂質	中性脂肪	149 以下	150 ~ 299	300 以上	③
	HDL コレステロール	40 以上	35 ~ 39	34 以下	
	LDL コレステロール	119 以下	120 ~ 139	140 以上	
肝機能	AST (GOT)	30 以下	31 ~ 60	61 以上	⑤
	ALT (GPT)	30 以下	31 ~ 60	61 以上	
	γ-GTP	50 以下	51 ~ 100	101 以上	
糖代謝	空腹時血糖	99 以下	100 ~ 125	126 以上	⑥
	HbA1c	5.1 以下	5.2 ~ 6.0	6.1 以上	
腎機能	尿	尿糖	(-) ~ (+)	(++) ~	⑦
		尿蛋白	(-) ~ (+)	(++) ~	
		尿潜血	(-) ~ (±)	(+) ~ (++)	
	尿酸	6.9 以下	7.0 ~ 7.9	8.0 以上	⑧
クレアチニン	男性	1.29 以下	1.30 ~ 1.99	2.0 以上	⑦
	女性	1.19 以下	1.20 ~ 1.99		
eGFR		90 以上	89 ~ 50	50 未満	

②次に、B表の中に、A表で2次予防、3次予防に該当したものを○で囲んでみましょう。

③B表で、○をつけた項目の左の欄をみてみましょう。
★血管が傷み始めていませんか？血管の変化が出ていませんか？
★次に、○をつけた項目の矢印の先をみてみましょう。将来の身体の状態がみえてくると思います。

B表



④最後に、下の「暮らしを見つめる」を見てみましょう。健康は、毎日の生活からつくられます。暮らしを見つめる・・・①仕事・運動、②生活リズム、③食習慣、④飲酒、⑤喫煙

健診結果の活用ポイント

基準値内なら本当に安心!? 「異常なし」の方へ

その1…「異常なし」でも
 昨年との結果と見比べて、
 生活習慣の見直しを

その2…生活習慣を見直す
 「バランスのよい食事」
 「しっかり運動」「ゆっく
 り休養」「禁煙」

その3…精密検査や病院
 受診をすすめられたら、
 必ず受診!

その4…治療中の人は健
 診結果を必ず主治医にみ
 せる

その5…市が開催する健
 康教室や相談会を積極的
 に利用する

★治療中の方で、
 中には内服薬が出
 ていないから、もう
 病院に行かなくてい
 だらうと、治療を
 中断される方がいま
 す。薬を飲む事だけ
 が治療ではありません。
 定期的に検査をし、
 コントロールができて
 いるのかをみていく
 ことも治療です。
**自己判断で治療
 を中断しないように
 しましょう!**



いつでもお気軽におたず
 ねください。

たとえ健診の数値が基準値内であったとしても、
 それは「健康のお墨付き」をもらえたわけではあり
 ません。あくまでも現時点の健康状態であり、今後
 の健康を保証するものではありません。

大切なのは、個人の数年に渡る数値です。いわば
 「あなただけの基準値」です。**あなた自身の数値がど
 のように変動しているかをよく把握することが、病
 気の発見や生活習慣の改善につながります。**

AさんとBさんの中性脂肪値 心配なのはどっち?

AさんH19:140mg/dl	BさんH19:50mg/dl
H20:142mg/dl	H20:55mg/dl
H21:145mg/dl	H21:110mg/dl

AさんもBさんも基準値の範囲内です。一見、
 より値の高いAさんの方が問題があるように思え
 ますが、Bさんの数値が倍に増えています。Bさ
 んの体になんらかの変化が起きていると考えられ
 ます。

緑の野菜、 もりもり 食べて いますか



大豆とさやいん げんの五目煮

食欲の秋ですね。野菜
 の中でもカロテン、カリ
 ウムが豊富なさやいんげ
 んを使って大豆やひじき
 といっしょに煮物にして
 みませんか。さやいんげ
 んは緑の野菜ですが、茹
 でて煮物に入れるとやわ
 らかく、おいしくいただ
 けます。最後にしょうゆ
 を入れて煮ると減塩でも
 おいしく煮ることができ
 ます。大豆とさやいんげ
 んの五目煮を作ってみま
 せんか。

【材料：4人分】

- ・さやいんげん 20g
 - ・芽ひじき〈乾燥〉 12g
 - ・大豆の水煮 80g
 - ・にんじん 15g
 - ・ごぼう 80g
 - ・だし汁 200cc
- A
- ・しょうゆ 大さじ 1 1/3
 - ・酒 大さじ 1 1/3
 - ・さとう 大さじ 1 1/3

☆ 栄養価 (1人分)

- エネルギー 45kcal
- たんぱく質 2.9g
- 脂質 2.7g
- 塩分 1.0g

管理栄養士がおくる

緑の野菜の おすすめレシピ

保健課健康対策係 TEL75-4960

【ポイント】大豆やひじきは身体に良いけどなかなか
 作られない方におすすめです。食物繊維やビタミン、
 ミネラルが豊富な減塩料理です。食卓の一品として
 また、お弁当のおかずや常備菜としておすすめです。

【作り方】

- ①さやいんげんは筋をとり、茹でて斜め細切
 りにする。ひじきは水に戻しておく。にん
 じんはせん切りにする。
- ②ごぼうはよく洗って皮をこさぎ、5mm位の
 斜め切りにし、水から下ゆでしておく。
- ③鍋に、①と②、水煮大豆・だし汁としょう
 ゆ以外の調味料を入れ火にかけ、5分位煮
 たら、にんじん、
 しょうゆを加え、汁気が
 なくなるまで煮る。
- ④最後にさやいんげん
 を入れて煮る。

早寝
 早起き
 朝ごはん
 食育のすすめ



**県消防操法大会自動車の部で
第4位に入賞！
9月5日 うきは市消防団
“消防魂” でがんばる！**



9月5日、福津市で行われた福岡県消防操法大会が開催され、うきは市消防団が自動車の部に出場し、見事に4位入賞を果たしました(23チーム参加)。7月18日の結団式から、連日の猛暑にも負けず、日々訓練を重ねてきました。本番では、立派な士気と動作を披露してくれました。この訓練の成果を今後、市民の安全安心の確保とさらなる防災活動に役立てていきます。

▲前列左より、松村康之監督〈本部長〉、天野喜博選手〈第4分団分団長〉、吉田康一選手〈第1分団班長〉、重富結人選手〈本部団員〉、久保山貴詞選手〈第5分団団員〉。後列左より、池田謙二選手〈第9分団団員〉、土屋公二選手〈第4分団班長〉、橋本昌治選手〈第8分団団員〉。浮羽消防署の指導員3人。



**和太鼓の迫力に感動
TAO かわせみホールで公演**

9月4日、かわせみホールで、うきは市文化事業「TAO LIVE 2010 in Ukiha」が開催され、満員の会場は、たいへんな盛り上がりを見せました。和太鼓の躍動感や舞台演出の素晴らしさに観客は見入っていたようです。今後も、うきは市の文化の向上のため、事業に取り組んでいきますので、どうぞご協力をお願いいたします。●主催 うきは市文化事業実行委員会



**元気に、はっけよい
吉井子供河童相撲大会**

9月11日、吉井町の高橋神社で、第27回吉井子供河童相撲大会が開催され、園児と小学生(参加者108名)が、背中に河童の甲羅の絵をかいて、元気に相撲をとりました。最後に、赤ちゃん土俵入り(16名)も行われました。主な成績を掲載。

【個人戦】

園児(年中以下) ①石井日華さん(東の四)、

園児(年長) ①杉上聖南さん(東屋部)、

小1男子①高田祥吾さん(東の三)、**女子**①高山葵生さん(三角)

小2男子①高浪蓮さん(今川通)、**女子**①日野綾香さん(21区)

小3男子①江藤友紀さん(21区)、**女子**①山見優奈さん(東福益)

小4男子①佐々木大将さん(杷木)、**女子**①石井乃愛さん(杷木)

小5男子①徳永留依さん(東の四)、**女子**①大山恭可さん(今泉)

小6男子①石井奈斗さん(杷木)、**女子**①山下寧々さん(杷木)

【団体戦】

①大石小学校、②吉井小学校、③江南小学校

お知らせ



道の駅うきは 「かかしコンテスト」 の作品募集

道の駅「うきは」では、秋の実りに感謝をこめて、**秋の収穫祭を10月**

30日(土)～31日(日)に開催します。

その中で、「かかしコンテスト」作品募集を企画しました。楽しくユニークな「かかし」を募集しますので、個人・団体を問わず、ふるってご参加いただきますようご案内します。なお、作品は期間中、道の駅で展示をおこないます。

◆申込期間(事前申込制)

10月5日(火)～20日(水)

◆賞 優秀作品には、表彰のうえ賞品を贈呈します。

◆展示期間 10月29日～11月15日

●申込・問合せ 道の駅うきは
「かかしコンテスト係」

Tel.0943-74-3939

2010 国勢調査

調査票の記入は
お済みでしょうか
調査にご協力
をお願いします。



平成22年国勢調査は、わが国が本格的な人口減少社会となって実施する最初の国勢調査で、日本の未来を考えるために欠くことのできない最新の人口・世帯の実態を明らかにする重要な調査です。

封筒に入れる前に、調査票の記入に誤りがないか、確認をお願いします。

総務省・福岡県・うきは市

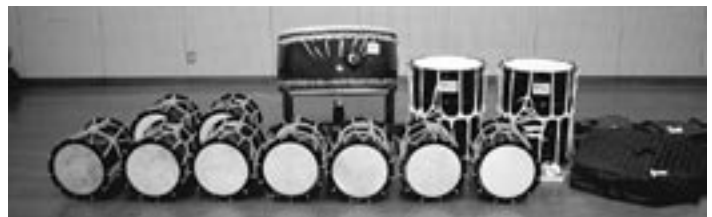
全ての子どもは天才である

横峯 吉文さん



8月21日、文化会館(白壁ホール)で、「うきは市子育てと教育を進める集い」が開催されました。御幸小学校6年生のみざれ太鼓の見事な演奏に続いて、みざれ太鼓保存会と耳納ねっとの実践発表が行われました。当日

は、(社会福祉法人)純真福祉会理事長の横峯吉文さんの講演もあって、立ち見の人も多く、たいへんな熱気に包まれました。横峯先生は、『全ての子どもは天才である』という考えのもと、ユニークな「ヨコミネ式」子育てを実践されています。当日は先生の率直で分かりやすい講演に皆さんが聞き入りました。先生は、大事なポイントとして3点挙げられました。まず、物事は考え方が大事であり、子育ても先のことを考えないといけない、次に、結果を出すためには責任がないとだめということ、最後に、目的が大事だ、ということです。目先のことしか考えずに子どもを甘やかすのではなく、子育ての目的は、将来、経済的に自立できる大人に育てることにあるのだから、その目的を考えて教育をすることが大切だと熱弁をふるわれました。



宝くじの助成事業〈コミュニティ助成事業〉 ふるさとづくりに役立ててます みざれ太鼓保存会の太鼓購入

浮羽みざれ太鼓保存会(代表 高橋浩さん)では、「平成22年度コミュニティ助成事業」の認定を受け、宝くじの助成金で3尺平太鼓1台、1尺4寸桶太鼓9台、2尺桶太鼓2台ほかを購入しました。

同事業は、(財)自治総合センターが宝くじの普及広報事業の一環として行っているものです。

同団体は、みざれ太鼓の演奏を通じて、地域伝統文化の保存や青少年の健全育成を目的に活動しています。今回の太鼓購入により、活動の幅が広がり、より一層の地域貢献が期待されます。(●企画商工課 企画調整係)



▲たくさんの舞台上で活躍する「みざれ太鼓保存会」