

いつもまでも元気に過ごすために 今からできることを始めましょう!

うきは市の要介護認定者の原因疾患を見ると、認知症が一番多く、次が脳血管疾患（脳出血・脳梗塞）です。この2つの病気の危険因子には高血圧・糖尿病・脂質異常症等があります。これらを予防し、きちんと治療を続けることが重要です。

健康づくりを始めるために、特に血圧が上がりにやすいこの季節にまずは血圧管理から始めましょう!



●問合せ 保健課 TEL75-4960

うきは市において生活習慣病の中で特に治療者が多いのが高血圧で、約7割の方が治療中です。健康診断でも収縮期血圧が高めの方は約5割とうきは市の健康課題の一つです。高血圧は、自覚症状がでないまま動脈硬化を進行させ、脳血管性の病気や心臓病・腎臓病だけでなく認知症にもつながることがわかっていきます。

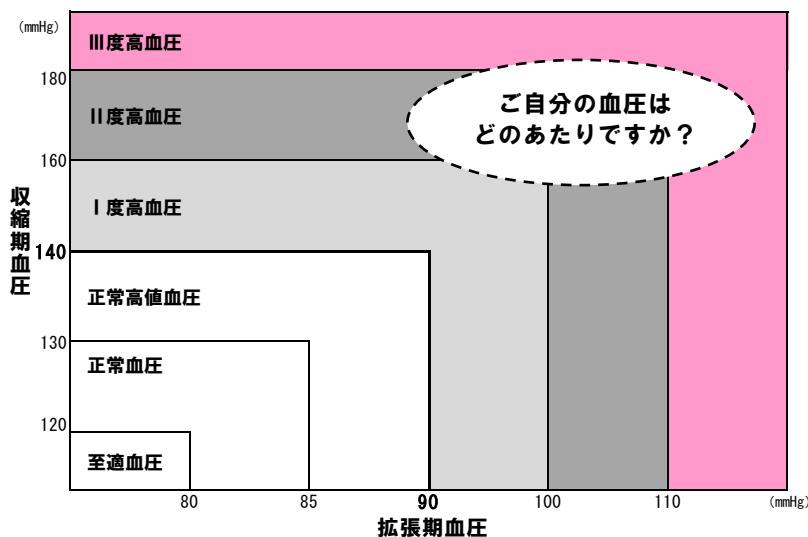
◇あなたの今の血圧を知ろう!

ご自分の血圧はどのくらいかご存じですか? 高血圧はいくつからでしょうか? 病院では収縮期140 (mmHg)以上、拡張期血圧90 (mmHg)以上が高血圧の診断基準です。家庭で測定した場合は、収縮期135 (mmHg)以上、拡張期85 (mmHg)以上となっています。

◇正しい血圧測定方法

- ① 1日2回（朝・夜）行う
 - 朝 起床後1時間以内、トイレに行つた後、朝食前、薬を飲む前
 - 夜 寝る直前、入浴や飲酒の直後は避ける
- ② 椅子に座って1〜2分たってから測定する。
- ③ 測定をする腕は心臓と同じ高さにする。

成人における血圧値の分類



病院等で月に1〜2回測定するだけでは普段の血圧を知ることができません。自宅での血圧がどのくらいなのか確認することで、重症化や心臓や脳血管性の病気の早期発見、発症予防につながります。高血圧の治療をされている方は自宅での測定値を記録し、主治医に見てもらいましょう。主治医が薬の種類を変えたり、増量、減量するための大切な判断材料となります。

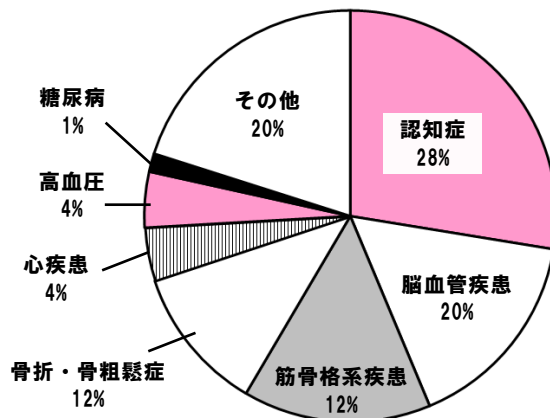
◇年に1度は健康診断を受けましょう

血圧以外の身体の状態も確認することができます。今年度の集団健診をまだ受けていない国保の方は、医療機関で特定健診を受けることができます。(受診券・予約が必要です。) 高血圧やその他の健康に関するご相談は保健課までご連絡ください。

成人における降圧目標血圧

| | 若年・中年者 | 高齢者 | 糖尿病患者 CKD患者 心筋梗塞後患者 | 脳血管障害患者 |
|---------------|--------|-------|---------------------------|---------|
| 降圧目標血圧 | | | | |
| (診察室) 収縮期血圧 | 130未満 | 140未満 | 130未満 | 140未満 |
| 拡張期血圧 | 85未満 | 90未満 | 80未満 | 90未満 |
| (家庭用) 収縮期血圧 | 125未満 | 135未満 | 125未満 | 135未満 |
| 拡張期血圧 | 80未満 | 85未満 | 75未満 | 85未満 |

うきは市の介護認定者の原因疾患（平成26年度）



これからは少子高齢化により人口構成が変化していきます。健康づくりは、一人ひとりで行うものではありませんが、地域全体で健康づくりを考えていくことも重要です。健康課題を意識してさまざまな活動に取り組む地域は、健康度が高いと言われています。うきは市内のある地域では、一年を通してラジオ体操に取り組んでいたりと、空いたスペースを利用して定期的な運動やおしゃべりの場（通いの場）を実施しているところもあります。さあ！みんなで楽しく健康づくりを始めましょう！

◇「介護の日」講演会を開催しました

介護についての理解と知識を深め、地域社会における支えあいや交流の促進・啓発を重点的に実施する日として、11月11日が「介護の日」として設定されており、うきは市では、毎年この時期に講演会を開催しています。今回は11月13日（月）に、株式会社くまもと健康支援研究所の代表取締役 松尾 洋さんに「うきは市暮らし安心システムシステム構築に向けて」住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるために」との演題でご講演いただき、市内・市外の住民の方、介護関係事業所の方など約80名が参加され、皆さん熱心に耳を傾けていました。

講演では、後期高齢者が増え労働人口が減ること、地域とのかかわりの希薄化・社会的孤立、介護の担い手の不足といった現状や課題と、その解決のために必要なこととお話いただきました。

住み慣れた地域で高齢者一人ひとりが、いきいきと元気で安心して暮らしていくためには「健康であること、社会との交流があること、社会参加の場があること」などが重要であるとのことでした。

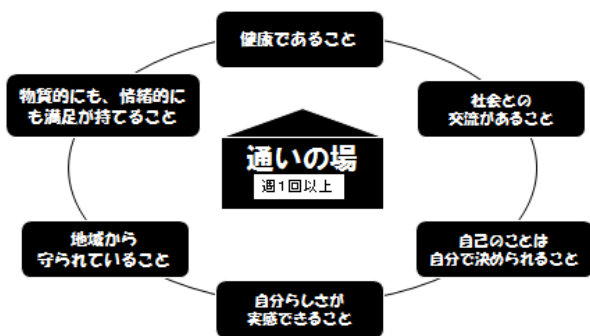
しかし、地域によってできることの差や違いがあるので、一通りのやり方では解決が難しいとの課題もあります。そのような中、うきは市では、各地域で今後必要なもの・できることを、住民の皆さんをはじめ、施設、企業、各関係機関の方に集まっていたいただき、必要なものを考える場（「協議の場」）作りがはじまっています。皆さまの地域で実施の際はぜひご参加ください。

また、閉じこもり予防には「働く」ことがキーワードで、自分がしたことが感謝される場所・生きがいづくりが重要であるとのことでした。

皆さんの社会参加とつながりづくりで、いきいきと元気で安心して暮らせるうきは市をつくっていきましょう。市では地域での集いの場や介護予防活動を支援する「介護予防サポーター」の養成も行っています。



高齢者が地域でいきいき暮らすには



健幸長寿実現に向けて

