

市川三郷町保健推進委員だより

R6年4月発行

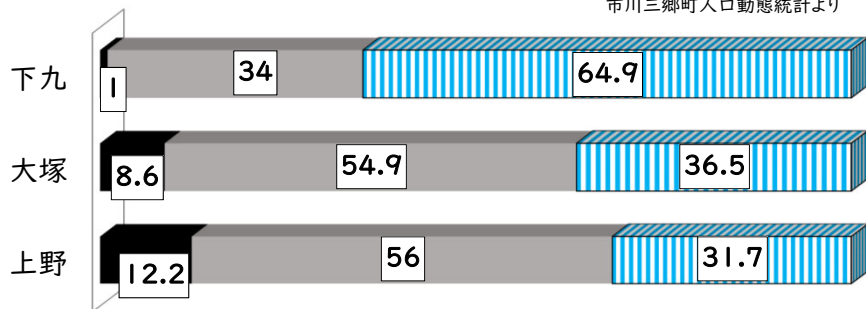
市川三郷町保健推進委員は、健康で明るい町づくりと地域に根差した保健活動をするために保健推進委員を設置し、町が行う保健事業の充実を図ることを目的としています。

令和5年度は、『三珠地区 住民健診結果から見える 健康の課題について』と題し、研修会を実施しました。

令和5年 三珠地区別人口構成割合(%)

■ 0～14歳 ■ 15～64歳 ■ 65歳以上

市川三郷町人口動態統計より



三珠地区の人口は、年々減少傾向にあります。合併時の人口は4,209人でしたが、令和5年4月1日現在で、3,638人となっております。市川三郷町全体の人口構成割合は、0～14歳が9.5%、15～64歳は51.7%、65歳以上は38.7%となっています。三珠地区の人口構成割合をみると、町全体と同様な傾向にあり、どの地区も人口減少をしています。

令和4年度 三珠地区 死因別割合

COVID-19 2%

詳細不明 4%

腎疾患 4%

老衰 11%

脳血管疾患 11%

その他 15%

がん 22%

1位 すい臓
2位 胃
大腸・直腸
3位 肺、白血病

肺炎・気管支炎 18%

心疾患 13%

市川三郷町人口動態統計より

三珠地区の死因別死亡割合を見ると、令和4年度は『がん』で亡くなった方が多い傾向でした。
〔1位:がん 2位:肺炎・気管支炎 3位:心疾患〕

がんの中でも一番多かったのが『すい臓がん』でした。すい臓がんは、超音波検査（エコー検査）でも、皮下脂肪や空気の影響で見つかりにくい臓器になっています。すい臓がんの発症要因は、糖尿病や肥満、飲酒、喫煙などの生活習慣の影響が考えられます。

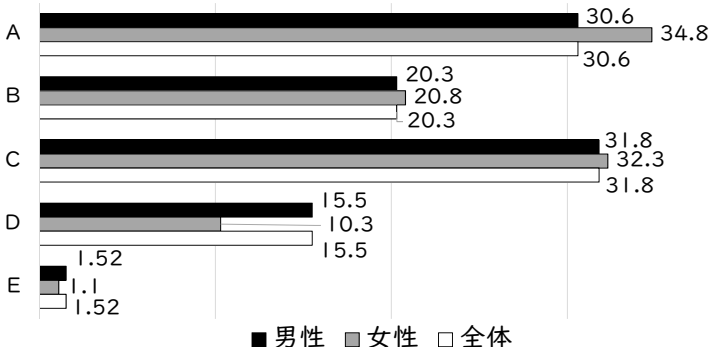
〔市川三郷町全体
1位:老衰 2位:心疾患 3位:がん〕

令和5年度 三珠地区 健診結果について

令和5年10月11日～15日、12月1日（追加健診）にて、町住民健診の結果から、**血圧・糖・肝機能が判定が高い方の割合が多い結果でした。**（A:異常なし B:保健指導 C:受診勧奨 D、E:要治療）

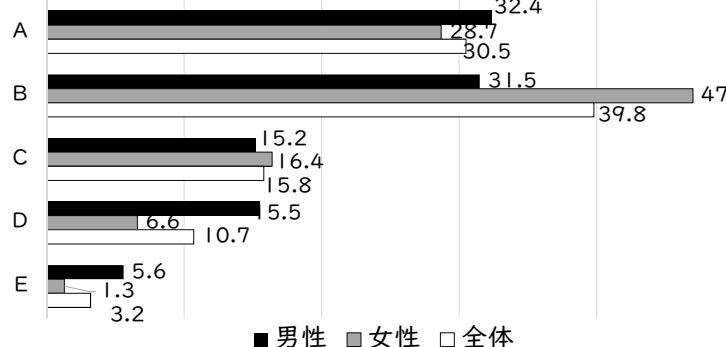
血液検査の結果では、女性より男性のほうが、受診勧奨や要治療判定となっている方が多い傾向でした。

血圧 判定割合(%)



■ 男性 ■ 女性 □ 全体

糖代謝 判定割合(%)



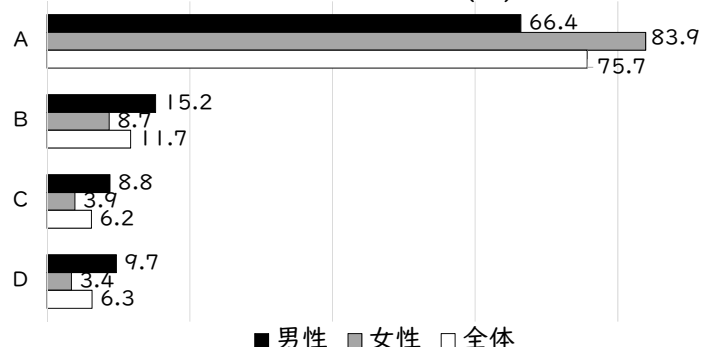
■ 男性 ■ 女性 □ 全体

脂質 判定割合(%)



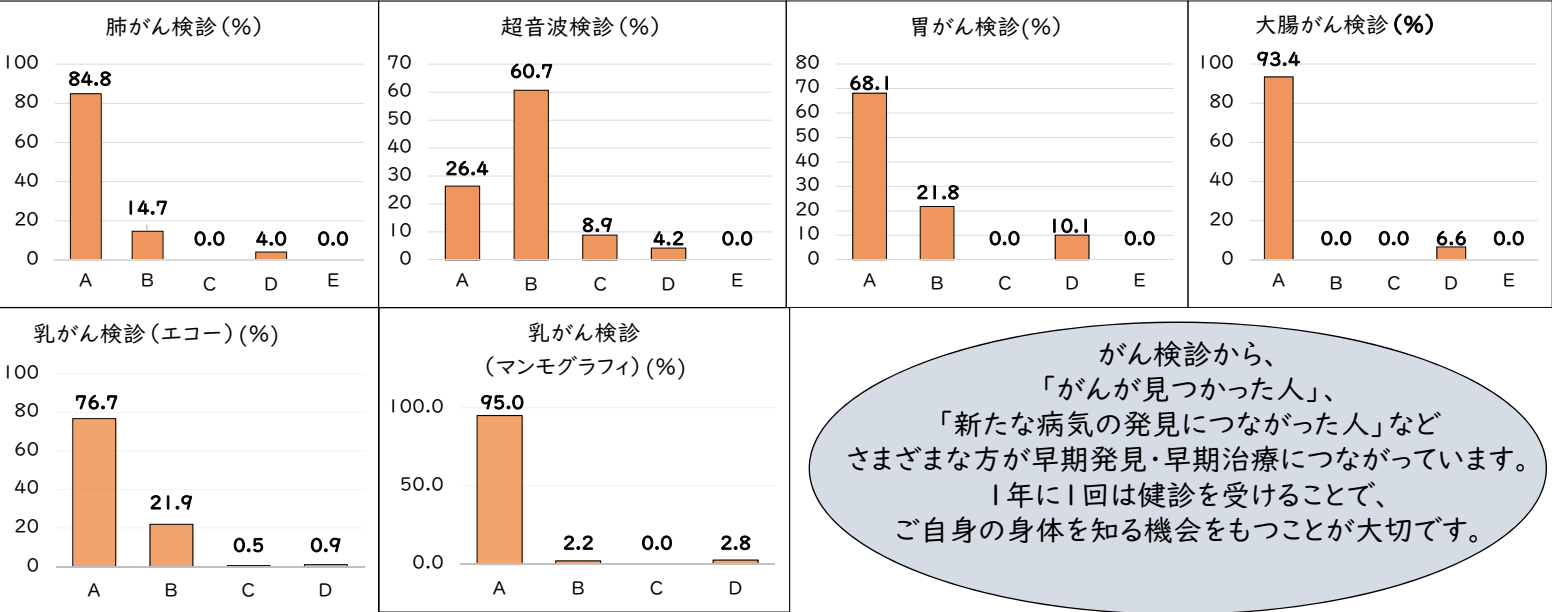
■ 男性 ■ 女性 □ 全体

肝機能 判定割合(%)



■ 男性 ■ 女性 □ 全体

がん健診結果について



自分の生活を振り返る

■ 栄養・食事 ■

- 1日3食の食事を欠かさない
乾燥野菜や冷凍野菜を使って、料理に取り入れることも工夫です。
果物は糖質を含むので、食べすぎに注意します。
- よく噛む
消化酵素の働きを助け、胃への負担を軽くします。
唾液が出ることにより、免疫力が高まります。
- 主食・主菜・副菜とバランスよく食べる
肉や魚、野菜を摂るよう心がけます。
納豆や冷ややっこなどは主菜の仲間です。
たんぱく質のおかずを何品も並べてしまわないように注意が必要です。
- 食物繊維を積極的に食べる
コレステロールを下げる働きや、血糖値の上昇をゆるやかにする働きがあり、生活習慣病予防には役立ちます。
食物繊維が多いもの … ひじき・ごぼう・おから・玄米・大豆・ブロッコリー・菜の花・きのこ類・海藻類



■ 運動 ■

- 基礎代謝は加齢とともに低下する
からだの中で、最もエネルギーを消費するのが『筋肉』です。筋肉量を増やすためには、運動が大切です。基礎代謝をあげるためにも、筋肉をつけ、維持するための運動を取り入れましょう。
 - 足の筋肉を維持する
足の筋肉が衰えると、バランスがとりにくくなり、つまずいたり転んだり、ケガにつながります。
 - フレイルを予防すること
フレイルとは、生活するうえ不自由はないものの、心身が弱っていて、介護が必要になる可能性が高い状態のことをいいます。フレイルを予防することは、心とからだの健康を維持することにつながります。
- 【スクワット】

足は肩幅と同じくらいに開きます。ひざが、つま先より前に出ないようにします。椅子を使う方は、椅子からお尻が落ちないよう注意します。

【かかとあげ】

足の指に力を入れる意識をします。かかとをあげたときに、お腹が緩んで前にならないようにします。バランスを崩しやすい方は、椅子の背もたれをつかんで行います。

【ウォーキング】

背すじを伸ばし、一直線を進むように歩きます。かかとから着地をし、足の裏全体で地面をふみ、つま先でけりだすよう歩く意識をもつといいです。

■ 飲酒 ■

- 飲酒量に注意
1週間に日を休肝日を2回とるといいです。
寝る2時間前までには切り上げるようにしましょう。
三珠地区の方は、ほかの地区と比べて、肝機能が悪い傾向にあります。1回の飲酒量を控えるようにしましょう。

■ 禁煙 ■

- たばこを吸うきっかけを少なくしたり、つくらないようにします。
- 禁煙外来の活用も効果的です。
- 身近な人の健康を考え、受動喫煙にならない環境づくりも必要です。

将来の病気の芽を摘むために、
できることから取り組めるといいですね。
お互いに健康への関心を
高めていきましょう。