

みんなの健康だより

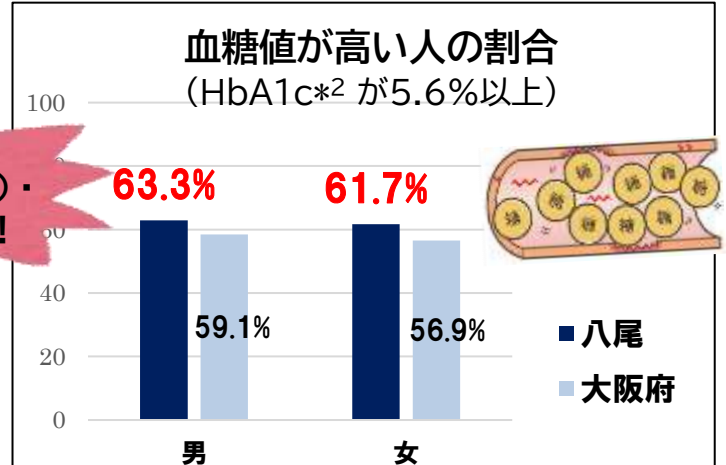
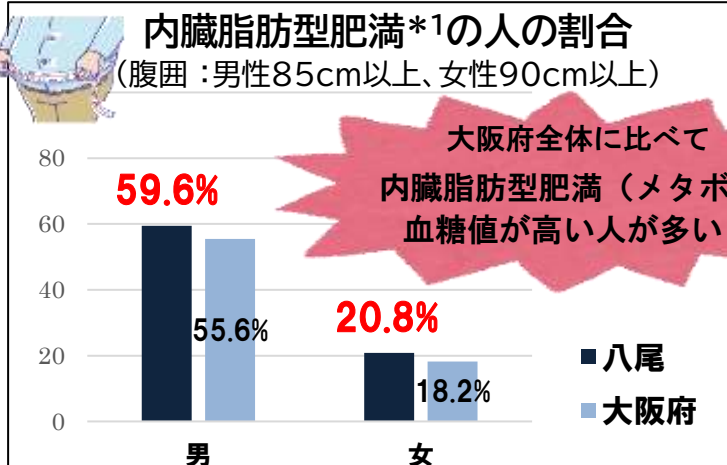
令和5年4月号

八尾市保健センター
保健師

今月のテーマは、『八尾市の健康課題（おとな編）&健（検）診のおしらせ』です。
みなさんは、八尾市の健康課題をご存知でしょうか？ぜひ、「わがこと」として知ってもらいたいです。
また、令和5年度が始まり、今年度分の健（検）診を受けられる時期になったため、ぜひ受けてほしい健（検）診情報についてもお伝えします。

八尾市民には「内臓脂肪型肥満」「血糖値が高い人」が多いんやって!!

令和元年度
KDBシステムより



*1 内臓脂肪型肥満:内臓脂肪とは、消費できずに余った糖や脂肪が、胃・腸などの内臓の周りに蓄積したものであり、内臓脂肪が過剰に蓄積された状態が内臓脂肪型肥満です。

*2 HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー):過去1~2か月の血糖の状態を示しているもので、5.6%未満が基準値です。

みなさんに
知ってもらいたい!
八尾市民の現状

男性の2人に1人が
内臓脂肪型肥満!!



約3人に2人は
血糖値が高い!



なぜ内臓脂肪・高血糖はダメなの?

八尾市民に多く見られる習慣
(大阪府全体との比較より)

不健康な
生活習慣

運動不足

食べ過ぎ

喫煙



早食い

寝る前の夕食



内臓脂肪の蓄積
【八尾市の課題】

血糖
上昇

血圧
上昇

脂質
増加

【動脈硬化】が進む
血管が硬く、詰まりやすくなり、
傷ついてポロポロになる

インスリンの効きが悪くなる
(血糖値が上がり、血管が傷つく)

糖尿病
【八尾市の課題】

脳卒中・虚血性心疾患
【糖尿病の合併症】:網膜症・腎症・神経障害

内臓脂肪がたまると、血糖値を下げるホルモン「インスリン」の効きが悪くなり、糖尿病が進行しやすくなります。また、「血糖上昇・血圧上昇・脂質増加」を加速させ、血管が硬く詰まりやすくなる「動脈硬化」が進みます。血液の中にあふれた糖（高血糖状態）は、血管の壁を傷つけるため、「動脈硬化」が進みます。

★**放っておくと、気づかぬうちに動脈硬化が進み、全身に様々な合併症を起こしてしまうため、内臓脂肪・高血糖は改善が必要です!**

おしらせ

今すぐ糖尿病予防について知りたい方は、
「八尾スマートライフ塾動画教室」をご覧ください! ➡



2人に1人は「がん」にかかる時代だからこそ 正しく受けよう！『がん検診』!!

八尾市で実施する**5つ**のがん検診は、すべて**無料**

めっちゃおトク!

胃がん

- ◆バリウム: 満35歳以上、1年に1回
- ◆内視鏡: 満50歳以上、2年に1回

肺がん

- 満40歳以上 1年に1回
- X線検査(必要な方には痰の検査)

大腸がん

- 満40歳以上 1年に1回
- 便潜血検査

乳がん

- 満40歳以上の女性 2年に1回
- マンモグラフィ

子宮がん

- 満20歳以上の女性 2年に1回
- 子宮頸部細胞診

早期発見・治療すれば、治る病気になりつつある「がん」、継続した検診受診が、早期発見につながります!

40歳を過ぎたら年に一度『健康診査』を受けよう!

八尾市国保・後期高齢者医療の方は、4月末頃に「受診券」が届き、無料で受診できます

生活習慣病(高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドロームなど)は、**自覚症状がない**まま進行し、心筋梗塞や脳卒中など重大な病気につながります。

通院中の方も、必ず1年に1回は健康診査を受診し、生活習慣病の兆候・リスクを調べましょう!

つらい検査なし!

所要時間は約1時間!

1年に一度だけ!

血糖値や**メタボ**をチェック!



- 身体計測
- 診察
- 心電図検査
- 血圧測定
- 血液検査
- 尿検査、問診



各種健(検)診の詳細、受診方法、委託医療機関については、八尾市ホームページや保健事業案内をご確認ください。



各種健(検)診

おしらせ

集団健診の申し込み方法が「電子申請システム」に変わり、もっと便利になりました! 詳しくはこちら➡



保健師活動 紹介コーナー

地域での糖尿病予防教室



FGM(随時血糖)測定の実施



防災訓練やコミセンまつり・地域主催行事での健康ブース(啓発・各種測定)



かんたん♪ 血糖コントロールレシピ

春の豆乳みそ汁

一杯当たり炭水化物 14.5g
食物繊維 3.4g 塩分 1.1g 含まれます

材料
2人分

- 鯛の刺身 6切れ
- 春キャベツ 30g
- にんじん 30g
- 椎茸 2個(30g)
- 切干し大根(乾燥) 10g
- だし汁 150ml
- 豆乳(無調整) 150ml
- 味噌 大さじ1

作り方

- ①切り干し大根を水で10分戻しておく。
- ②春キャベツ、人参は細切り、椎茸は石づきを取って薄切りする。
- ③戻った①をよく絞りざく切りする。
- ④鍋にだし汁と②、③、鯛の刺身を加え、蓋をして4~5分煮立てる。
- ⑤豆乳と味噌をとき入れて完成。

豆乳でコクとまろやかさをアップさせています

ポイント

春の食材を使っています

椎茸や切干し大根といった食物繊維を多く含む野菜を食事の始めに食べることで血糖値の上昇が緩やかになります

