

あなたの健康を守るのはあなただけ

～特定健診を受け、健康づくりにいかしましょう～

①

昨年度、2,470人の方が特定健診を受診してくれているけど、肥満・血圧が高い(約4割)、血液中の脂が多い・血糖が高い(約6割)の方が多結果になっているんだ。

肥満や高血圧、血液中の脂が多い、高血糖があったらどうなるの？

＜特定健診受診者の状況＞

順位	検査項目	検査でわかること	異常値が出た割合
1位	LDL	脂質異常症	55.9%
2位	(ヘモグロビンA1c) HbA1c	糖尿病	55.8%
3位	血圧	高血圧	44.4%
4位	腹囲	内臓脂肪の蓄積	41.4%
5位	BMI	肥満の有無	37.1%

②

高血圧、高血糖、血液中の脂が多い状態は体の血管を痛めてしまうんだ。なので、これらの検査データに異常が出てきているのは、血管が痛みはじめているサイン、血管は体中をめくっているから、臓器にも障害が出てくる危険性があるんだよ。

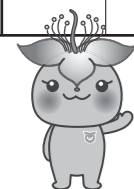
③

血管は傷みはじめても、自覚症状がないから、体に異常が出ていることに気づかず放置してしまつて、糖尿病や高血圧症、さらには心筋梗塞、脳梗塞といった重い病気の発症につながってしまうんだよ。

元気な西原町がいいけど、このままだとみんなの健康が心配だよ。健康は、自分で守らないといけないからね。ぜひ、特定健診を受けて欲しいな。

＜年代別特定健診の状況＞

年代	1位		2位		3位		4位		年代の特徴
	検査項目	異常値の出た割合	検査項目	異常値の出た割合	検査項目	異常値の出た割合	検査項目	異常値の出た割合	
39歳以下	LDL	25.8%	BMI	24.4%	腹囲	23.5%	GPT	16.9%	4人に1人は肥満があり、内臓脂肪の蓄積が疑われる状態。
40歳代	BMI	46.1%	腹囲	44.7%	LDL	42.5%	HbA1c	34.9%	2人に1人が内臓脂肪の蓄積が疑われ、3人に1人が糖尿病のリスクがある。
50歳代	LDL	56.0%	HbA1c	43.9%	血圧	39.9%	腹囲	39.1%	内臓脂肪の蓄積を放置したことで、糖尿病や高血圧、脂質異常症のリスクがある方が増加。
60歳代	HbA1c	62.1%	LDL	60.0%	血圧	45.4%	腹囲	40.6%	60代は内臓機能の低下も始まる年代のため、受診者の約6割に糖尿病、脂質異常症のリスクがある状態。
70～74歳	HbA1c	66.8%	LDL	56.9%	血圧	50.7%	腹囲	47.6%	受診者の半数以上が糖尿病、脂質異常症、高血圧のリスクがある状態になっている。



若い頃からの肥満を放置して、糖尿病、脂質異常症、高血圧症等を引き起こしてんだ。これらの病気があると、心筋梗塞や脳梗塞等のリスクが高まるから、若いときから、自分の健康に関心を持ってもらえるとうれしいな。

集団健診は全ての日程で事前予約が必要です!

集団健診会場：西原町保健センター 受付時間：8:00～10:00



日付	対象行政区	送迎車両の待合場所
7月5日(火) 受付は締め切りました。 別日程への予約をお願いします。	幸地	幸地公民館
	幸地ハイツ	幸地ハイツ、幸地高層住宅の入口十字路
	幸地高層住宅	
	坂田	坂田ハイツ自治会会館
	坂田高層住宅	坂田高層住宅の正面入口
7月15日(金) 予約受付：7月6日(水)まで 予約先：福祉部健康推進課 Tel.945-4791 (8:30-12:00、13:00-17:00)	翁長	翁長公民館 オナガ学童クラブ前
	棚原	棚原公民館
	上原	上原自治会コミュニティセンター
	森川	森川コミュニティセンター
	千原	ローソン琉大北口店前駐車場付近 グリーンマンション前駐車場付近
	県営西原団地	県営西原団地自治会事務所
	徳佐田	徳佐田公民館
	西原台団地	西原台団地コミュニティセンター(自治会事務所) 西原町商工会駐車場
	津花波	津花波公民館 ※9時まで交通規制のため、送迎車両利用者は津花波自治会長へ事前に電話連絡を入れてください
	呉屋	呉屋自治会コミュニティセンター
8月1日(月) 予約受付：7月21日(木)まで 予約先：福祉部健康推進課 Tel.945-4791 (8:30-12:00、13:00-17:00)	兼久	兼久公民館 東崎自治会事務所
	与那城	与那城事務所
	我謝	我謝公民館
	美咲	美咲公民館
8月6日(土) 予約受付：7月13日(水)～7月14日(木) 予約先：沖縄県健康づくり財団 Tel.889-6492 (8:30-16:00)	全行政区	送迎車両の運行はありません

*事前予約がない場合、当日の受入可能人数を超えると受診できない場合があります。

健診会場と各自治会公民館等を結ぶ送迎車両を準備しています。交通手段がない方はご利用ください。

送迎車両の運行開始時刻：7:30～

※送迎車両の待合場所への到着時間は不定期です。待合場所に送迎車両がない場合は、その場でお待ちください。

【お問い合わせ】 福祉部健康推進課 保健予防係 ☎945-4791

告知

5年ぶりに世界のニシハランチュが集う!

第6回世界のニシハランチュ大会

第6回世界のウチナーンチュ大会と連携して、「第6回世界のニシハランチュ大会」を開催します。

日時：10月28日(金) 大会まであと119日 7月1日時点

場所：エリスリーナ西原ヒルズガーデン (詳細は8月号で)

問合せ：教育部生涯学習課 945-5036

塗装・防水・補修

リフォーム工事の専門店!

建築士・自社職人のいるリフォーム店

～真心込めて～

TEL 098-945-7170

西原町字兼久 261-2

ちゅら工房