

## 3つのゼロのスタートは 健診受診です！！

町では、以下の健診を行っています。

- ▶**対象**
- ・小学5年生・中学2年生(R4～)
  - ・16歳～39歳の人  
(健康保険の種類に関わらずすべての人の受診が可能)
  - ・40～74歳の国民健康保険の人
  - ・40～74歳の協会けんぽ被扶養者
  - ・75歳以上の人
- ※子どもも健診を受診することができるようになりました。

- ▶**検査内容**
- 町でしか受診できない「1日塩分摂取量・カリウム摂取量」を取り入れています。



### 表紙の減塩メニュー 「豚肉と旬の野菜の焼き浸し」



- 【材料】
- 豚もも肉……………70g
  - 小麦粉……………大さじ1(9g)
  - 片栗粉……………大さじ1(9g)
  - 乾燥バジル……………小さじ1/2(0.3g)
  - かぼちゃ……………40g
  - ブロッコリー……………40g
  - エリンギ……………1本
  - 枝豆むき身……………10g
  - ごま油……………大さじ1(12g)
  - かつおだし……………1/2カップ(100g)
  - ポン酢……………大さじ1(15g)

詳しい作り方はこちらから▶

健診や、減塩のポイントなど、  
詳しい内容は、こちらをご覧ください。▶



問 健康福祉課 健康長寿係 ☎934-2243 FAX933-7512(代)

## 高齢者インフルエンザ予防接種

インフルエンザ予防接種が始まります。

町外医療機関で接種を受ける場合は、手続きが必要な場合がありますので、接種前に医療機関または健康福祉課へお問い合わせください。

- ▶**日時** 10月1日(土)～令和5年1月31日(火)
- ▶**対象** ①接種日当日、町に住民登録のある65歳以上の人。  
②接種日当日、町に住民登録のある60歳以上64歳以下の人で、心臓、じん臓、呼吸器系の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害(身体障害者手帳1級程度)をお持ちの人。
- ▶**個人負担金** 1,600円  
(生活保護世帯に属する人は診療依頼書などを医療機関窓口へ提出し、確認できれば自己負担はありません。)
- ▶**持ってくるもの** ・本人確認ができるもの(保険証など)  
・身体障害者手帳(1級の人)  
・診療依頼書(生活保護世帯に属する人)

▶**町内医療機関** ※五十音順

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
いりえ小児科医院	932-9600	粕屋南病院	933-7171	中西内科クリニック	934-0703
おかべ小児科クリニック	933-7161	河野粕屋病院	932-7300	古川整形外科医院	932-0050
岡部病院	932-0025	神武医院	932-0188	ままだ脳神経外科	957-6657
おがわクリニック	933-0758	こやま内科クリニック	410-0127	まき内科	692-1822
加来循環器科内科医院	932-8870	中川整形外科クリニック	933-6588	山崎産婦人科小児科医院	933-8000

問 健康福祉課 健康長寿係 ☎934-2243 FAX933-7512(代)

## ～めざせ高血圧ゼロのまち～ 2.6億円の経済効果!!!??

町は、日本高血圧学会の「高血圧ゼロのまち」モデルタウンの認定を受けています。この「高血圧ゼロのまち」では、**3つのゼロをめざします。**

「高血圧ゼロのまち」とは…

全国のうちで12の市町村が取り組んでいる高血圧対策です。高血圧は脳卒中や心臓病などの最大のリスクであり、健康な状態で長生きするためには、高血圧の適切な管理が必要です。

町においても、町全体で「高血圧ゼロのまち」をめざしており、掲げている3つのゼロを達成すると、脳卒中や心臓病などを発症したときにかかる費用が抑えられ、約2.6億円の医療費を抑制することができると考えています。

### ①自分の血圧の値を知らない人ゼロ

自分の血圧の値を知っていますか？お子さんの血圧の値を知っていますか？  
血圧は高くなっても何の症状も出ないことが多いです。  
まずは自分の血圧を知ることが大切です。

#### 町の取り組み

- ・妊婦・産婦への血圧測定
- ・うみっ子健診での血圧測定
- ・3世代健診の実施
- ・町内各所に血圧計設置
- ・町民への血圧手帳配布



無症状  
測って分かる  
高血圧

### ②高血圧の基準・1日塩分摂取量の基準を知らない人ゼロ

自分の血圧の値について、「自分は高血圧ではないか」「この値のままでいいのか」を判断するには基準があります。自分の血圧の値を知ると共に、高血圧の基準を知ることが大切です。また、高血圧の要因の一つである塩分摂取について、1日にどれくらい摂ることが適切かを知り、高血圧予防を！！

#### 町の取り組み

- ・うみっ子健診での1日推定塩分摂取量測定
- ・集団健診時の1日推定塩分摂取量測定(16歳以上)
- ・小・中学生への健康教育
- ・介護予防教室および自治会サロンへの血圧手帳配布・血圧測定・健康教育
- ・減塩のポイント、工夫の紹介
- ・減塩商品の紹介・減塩商品購入ができる店舗の紹介
- ・減塩メニューの紹介
- ・町ホームページ・広報うみ・SNSなどでの血圧に関する情報配信

宇美町は減塩と高血圧対策の  
モデルタウンとして活動中です



「高くない」  
何を基準に  
そう言うの？

### ③Ⅱ度高血圧(160/100)以上を放置(そのまま)に している町民ゼロ

高血圧のまま適切な治療などを行わずそのままにしていると、脳や心臓、腎臓といった大切な臓器を傷めてしまい、  
寝たきりの状態となる場合もあります。身体的な負担だけではなく、  
経済的な負担も大きくなるため、早期発見・早期受診が重要です。

#### 町の取り組み

- ・Ⅱ度高血圧以上の方への家庭訪問による保健指導・栄養指導
- ・介護予防教室での高血圧重症化予防のための二次検査実施



「たまたま」  
放置の末に  
合併症