なみえの健康発信 保健だより
Namie Health Topics

問 健康保険課健康係　TEL 0240(34)0249

令和5年度県民健康調査「健康診査」のご案内

福島県と福島県立医科大学では、県民の皆さまの健康を守り、将来にわたる健康増進につなげていくため、健康診査を実施しています。

このうち、16歳以上の人を対象とした県内の集団・個別健診を令和６年１月から３月に実施予定です。対象の人には、受診のご案内を令和５年12月に発送しています。ご自身の健康状態を把握する機会ですので、ぜひ受診してください。健診費用は無料です。

■対象者

平成23年時指定の避難区域などの市町村の住民の人のうち、令和５年度に16歳以上で県内在住の人

※浪江町の特定健康診査・総合健診において上乗せ項目を受診された人は、今回の健診の対象外となります。

※県外にお住まいの人には県外健診のご案内を発送済です。帰省などの機会に県内で受診を希望される場合は、下記までお問合せください。

■検査方法

県内実施医療機関での個別健診または県内の公共施設での集団健診を選択して受診できます。

福島県立医科大学
放射線医学県民健康管理センター
TEL 024(549)5130
（土日祝日・年末年始を除く９時～17時）

健康知恵袋

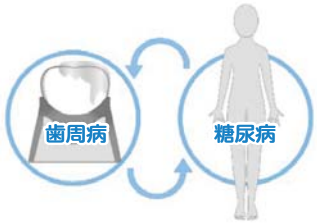
「歯と口から始める健康づくり」●シリーズ10●

歯周病は進行を放置すると、やがて歯が抜け落ちてしまう病気として有名です。
そんな歯周病が、全身の健康にさまざまな恐ろしい影響を及ぼすことをご存じですか？
中でも糖尿病は、歯周病と相互に関係していることが確認されています。

○糖尿病

糖尿病はすい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きが弱まったり、十分に分泌されなくなったりすることで血糖値が高くなる病気です。

糖尿病があると歯周病が悪化し、重度の歯周病があると糖尿病が悪化するというように、双方向に影響を及ぼす関係であるとされています。両方同時に治療し、治療効果を高めましょう。



高血糖によって歯ぐきの炎症が治りにくくなり、歯周病が悪化しやすくなる。

歯ぐきの炎症が進むと炎症物質が体内に侵入し、インスリンの働きが弱まり、血糖コントロールが悪化する。

○肥満・メタボリックシンドローム

よく噛めなくなるため、満腹中枢が働きにくく食べ過ぎがちに。肥満からメタボリックシンドロームに進んでしまいます。太っている人は、脂肪細胞から炎症性物質が大量に出て、歯周組織でも炎症が強くなるため、歯周病が悪化することもあるので注意しましょう。

○認知症

歯周病により歯が抜けてしまい、噛むことが不自由になります。噛む刺激は脳の活性化につながるため、噛めないことで脳の認知機能は低下。抜けた歯の本数が多いほど認知症を発症しやすくなります。

○動脈硬化（脳梗塞・狭心症・心筋梗塞など）

歯周病菌が動脈硬化を促進します。血管が詰まりやすくなり、脳梗塞や狭心症、心筋梗塞などを引き起こします。

みんなで健幸生活
健康×幸福

問 健康保険課国保年金係　TEL 0240(34)0242

健診のメリット

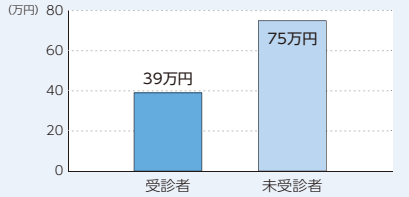
昨年８月～11月に実施しました『総合健診（集団健診）』を3,000人以上の人が受診しました。

健診を受診することは、生活習慣病をはじめ、さまざまな病気の早期発見・早期治療はもちろん、病気そのものを予防することにつながります。

●健診受診者と未受診者の医療費に差があることを知っていますか？

健診受診者と未受診者がその後生活習慣病※の治療をしたときの医療費額を調べてみました。

【図１】生活習慣病保有者1人あたりの年間医療費



（参考 国保のすがた）

その結果、年間約36万円の差がでることがわかりました（図１）。健診を受診することは、医療費負担を軽減することにもつながります。

健診は、医療機関を受診している人も対象になりますので、年に１回は健診を受診しましょう。

※生活習慣病には、糖尿病、高血圧症、脳血管疾患、虚血性心疾患などが含まれます。

『お薬の正しい飲み方』のこと聴いてきたよ！

日頃のお薬に関する不安や疑問を解決・軽減するために、総合健診の会場で薬剤師による「おくすり健康相談」を実施したり、ダンベル体操の会場で「おくすり健康講話」を開催したんだって。どんなお話だったのか紹介するね！

Q：お薬を飲むときの飲み物は何で飲んでもいいの？

A：実は、飲み物で影響が出る薬もあるので、コップ一杯の水かぬるま湯で飲むことをおすすめします。例えば、コーヒー・紅茶はカフェインが薬効に影響し、牛乳はカルシウムと結合して効果が弱まる薬もあります。食べ物の影響が出る薬もあるので説明書を読んだり、薬剤師に確認してくださいね。

Q：説明書に食前、食後など書いてあるけどいつ飲めばいいの？

A：ほとんどの薬が効果が出始めるのに30分位かかるので飲む時間を守ることが大切なんです。

「起床時」朝起きてすぐで服用後30分間は食事はしない。
「食　前」食事を食べる30分位前。
「食直前」食事を食べる５～10分前。
「食　後」食事の後30分以内。
「食　間」例えば朝食と昼食の間で食後２時間経った頃。
「就寝前」就寝する30分前。

飲み忘れた時は２回分まとめて飲むことはしないでくださいね。

お薬手帳は1冊にまとめて先生や薬剤師に見せてね！