

## 学び、体操、交流で健康寿命をのばしましょう!

## サロン

## —第9回そくさい会—

「ミュージック」ケア」  
音楽に合わせて体を動かしたり  
音を聴いて楽しみましょう

講師 ミュージック・ケアワーカー  
上田 由美子先生(広谷)  
日時 12月22日(木)  
午後1時30分～3時30分

## 学び

## —タブレットかふえ—

・スマホやタブレット、パソコンなど  
わからないところありませんか?  
講師がマンツーマンで教えます

講師 まとめる専門家  
経田 唯 先生

日時 12月15日(木)  
午後1時30分～3時30分



## 学び

## —老人クラブ高砂大学—

「うすなかヒストリー」

講師 金沢観光ボランティアガイド  
竹本 松男 氏  
日時 12月15日(木)  
午後2時00分～3時30分

対象者 高砂大学会員  
当日参加も可、お気軽に参加ください

## 交流

## —石楠花の会—

「よもやま話」

講師 吉野 肇 氏  
(西太美地域づくり協議会副会長)  
日時 12月16日(金)  
午後1時30分～3時00分

対象者 石楠花の会員

新規会員募集中!



## ◆ 脳トレコーナー 「各地の名産・名所・偉人」 ◆



☆名産・名所・偉人などから連想される都道府県名を漢字で書いてください。

- |                      |      |                   |     |
|----------------------|------|-------------------|-----|
| ① 大間のマグロ・三内丸山遺跡・太宰治  | □□県  | ⑤ かぶら寿司・九谷焼・前田利家  | □□県 |
| ② 南部せんべい・中尊寺金色堂・宮沢賢治 | □□県  | ⑥ 芋焼酎・高千穂峡・そのまんま東 | □□県 |
| ③ 水沢うどん・草津温泉・内村鑑三    | □□県  | ⑦ 白桃・後樂園・宮本武蔵     | □□県 |
| ④ シューマイ・山下公園・二宮尊徳    | □□□県 | ⑧ しば漬け・天橋立・新選組    | □□府 |

各教室とも送迎あります。希望される方は、交流センターまでお申し込みください

新型コロナウイルス感染症対策のため、検温およびマスク着用をお願いします

【お申込み・お問合せ先】 西太美交流センター (平日 9:00～17:00)

TEL・FAX 0763-55-1126

メール [nishifutomi.kmn@gmail.com](mailto:nishifutomi.kmn@gmail.com)

脳トレの答え ①青森 ②岩手 ③群馬 ④神奈川 ⑤石川 ⑥宮崎 ⑦岡山 ⑧京都



裏面も  
ご覧ください

## 「健診を定期的に受けて異常の早期発見を！」

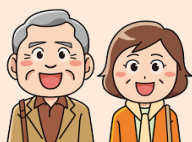
## ○高齢期の健診と注意ポイント



高齢期の健診は、年齢により受ける健診が異なります。65歳～74歳の前期高齢者は、40歳以上の人を受ける「特定健診」の対象になります。特定健診は、メタボリックシンドロームに注目した生活習慣病を予防するための健診です。75歳以上になると、加入の医療保険が後期高齢者医療制度に切り替わり、「後期高齢者医療健診」の対象となりますが、検査項目は特定健診と変わりません。

## 65歳～74歳(前期高齢者)

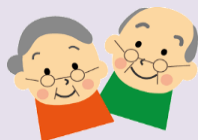
## ▶ 特定健診



## 75歳以上(後期高齢者)

(65歳～74歳で一定の障害がある人も該当)

## ▶ 後期高齢者医療健診



## 高齢期の健診における基本的な検査

| 検査項目<br><単位>                         | 基準値                       | この検査で疑われること  |
|--------------------------------------|---------------------------|--|
| 腹 囲<br>< cm >                        | 男性 84.9 以下<br>女性 89.9 以下  | 内臓脂肪型肥満<br>内臓脂肪が過剰にたまり、体重が適正でも、糖尿病や心臓病、脳卒中などを引き起こしやすくなります。   |
| BMI<br>< kg/m <sup>2</sup> >         | 18.5 ～ 24.9               | 肥満度<br>以下の式により体重の適正度を算出します。18.5 未満は低体重、25 以上は肥満となります。<br>● BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)   |
| 血 圧<br>< mmHg >                      | 収縮期: 129 以下<br>拡張期: 84 以下 | 高血圧<br>血圧が高い状態が続くことで、動脈硬化が起こりやすくなり、心筋梗塞や脳卒中などの病気につながる危険が高まります。   |
| 中性脂肪<br>(トリグリセリド/ TG)<br>< mg/dL >   | 149 以下                    | 脂質異常<br>食べ過ぎや飲み過ぎ、肥満により、脂肪として体内に蓄積されて数値が高くなります。動脈硬化の発症・進行を促進します。<br>善玉コレステロールともいい、血管内の悪玉コレステロールを排除して動脈硬化を予防します。肥満や喫煙により減少します。<br>悪玉コレステロールともいい、動脈硬化を進行させます。さらに血管をふさいで血流を遮断し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。<br>Non-HDL は悪玉系コレステロールの総量で LDL と同様の動きをします。 |
| HDL<br>コレステロール<br>< mg/dL >          | 40 以上                     |  |
| LDL<br>コレステロール<br>< mg/dL >          | 119 以下                    |  |
| Non-HDL<br>コレステロール<br>< mg/dL >      | 149 以下                    |  |
| 血糖<br>(空腹時・随時)<br>< mg/dL >          | 99 以下                     | 糖尿病<br>血糖値を下げるインスリンというホルモンが不足したり作用が足りない、血糖値は下がらず高値になり、糖尿病と診断されます。  |
| HbA1c<br>< % >                       | 5.5 以下                    | 過去 1～2 か月の平均的な血糖の状態を調べることができるため、糖尿病が疑われたときの確認検査として有効です。  |
| 尿 糖<br>(参考値)                         | (-)                       | 血糖値が高くなりすぎると、尿にも糖がもれ出てくるようになるため、糖尿病の進行具合を判断することができます。  |
| AST (GOT)<br>< U/L >                 | 30 以下                     | 肝機能障害<br>数値が高いと心臓や筋肉などの臓器の異常や障害が疑われます。また、ALT の数値を比較することでは肝臓の障害の程度を推測できます。<br>数値が高いとウイルス性肝炎、アルコール性肝炎、脂肪肝などの肝臓障害が疑われます。メタボの場合は、とくに脂肪肝に要注意です。<br>肝臓や胆道の障害により数値が高くなります。とくにアルコール常飲者で数値が高くなることから、アルコール性肝炎発見の指標となります。                           |
| ALT (GPT)<br>< U/L >                 | 30 以下                     |  |
| γ-GT (γ-GTP)<br>< U/L >              | 50 以下                     |  |
| 尿たんぱく<br>(参考値)                       | (-)                       | 腎機能障害<br>たんぱくは、通常は尿中に現れません。尿検査で尿たんぱくが陽性になる場合は、腎臓に異常があり、尿にもれ出ているおそれがあります。   |
| eGFR*<br>< mL/分/1.73m <sup>2</sup> > | 60 以上                     | 血中のクレアチニン値をもとに eGFR (推算糸球体ろ過量) を求め、腎機能を調べます。腎臓のろ過機能に異常が起こると数値が小さくなります。   |

※上記の検査以外に、医師の判断により詳細な健診項目(\*)として、①心電図検査、②眼底検査、③貧血検査、④血清クレアチニン検査(eGFR)が実施されることがあります。

## その他の検査

| 検査項目     | この検査で疑われること  |
|----------|--|
| がん検診     | 胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮がん、前立腺がんなどの各種がん検診により、がんがあるかどうかを調べます。                        |
| 骨粗しょう症検診 | 女性を対象に、おもに節節検診として40歳から5年ごとに行われます。骨量を機器で測定し、骨量の低下や骨粗しょう症の危険がどのくらいあるかを調べます。      |
| 歯周疾患検診   | 成人が歯を失う原因の第1位であり、全身に影響を与える歯周病について主に調べる検診です。市区町村によって違いがありますが、40歳から10年ごとに実施されます。 |

## ○コロナワクチン接種予約のご相談を受け付けます

なかなか電話が繋がらない、ネット予約ができないなど、予約についてのご相談をされたい方は、民生委員、西太美交流センター  
— ☎55-1126 までお問合せください。

※市から郵送されたクーポン券(接種券)をご用意ください

