

保 健 だ よ り

「消防団健診を実施しました」

山都町の特定健診受診率は 59.8%（平成 27 年度）で県内でも上位にありますが、40 歳代の受診者数が少ないことが課題です。平成 28 年度の 40 歳代の特定健診受診率は 40%でした。

そこで、若い方に健診受診の必要性和自らの健康状態を知ってもらうことを目的として、平成 29 年 2 月に矢部地区・清和地区・蘇陽地区の各 1 分団の消防団員に基本健診を実施しました。

20 歳から 40 歳代の男性 86 名の消防団員に協力いただきました。



健診の様子（右：体重・腹囲測定、左：血圧測定）



健診結果は、体格（腹囲・BMI）、肝機能、尿酸値の基準値以上の方が多い傾向にありました。内臓脂肪が蓄積されていることが予測され、高血圧、糖尿病や脂質代謝異常等の発症リスクが高くなります。原因は過食や運動不足、飲酒によるエネルギーの過剰摂取などです。中には、すでに薬を飲んで治療を開始している方もいました。

今回の結果で、「まだ若いから大丈夫!」「まだ症状がないから大丈夫!」は通用しないことがわかりました。生活習慣の違いで 30 歳代でも治療が必要となります。1 年に一回は健診を受け数値を確認し、生活を改めることが大切です。

消防団健診の結果説明会では、①体格・運動量にあった 1 食のご飯の量について、②アルコール飲料の量とエネルギー量についての 2 点を説明しました。次回の「保健だより」で、内臓脂肪の蓄積を防ぐ野菜の必要量、レシピを紹介します。



障がい者福祉だより



今月は障がい者に関するマークについてとバス運賃の割引についてご紹介します。

【障がい者に関するマークについて】

名 称	概 要 等
【盲人のための国際シンボルマーク】 	世界盲人会連合で1984年に制定された盲人のための世界共通マークです。視覚障がい者の安全やバリアフリーに考慮された建物、設備、機器などに付けられています。 このマークを見かけた場合には、視覚障がい者の利用への配慮について、ご理解、ご協力をお願いいたします。
【耳マーク】 	聞こえが不自由なことを表す、国内で使用されているマークです。聴覚障がい者は見た目には分からないために、誤解されたり、不利益をこうむったり、社会生活上で不安が少なくありません。 このマークを提示された場合は、相手が「聞こえない」ことを理解し、コミュニケーションの方法への配慮についてご協力をお願いいたします。
【オストメイトマーク】 	人工肛門・人工膀胱を造設している人（オストメイト）のための設備があることを表しています。オストメイト対応トイレの入り口・案内誘導プレートに表示されています。 このマークを見かけた場合には、そのトイレがオストメイトに配慮されたトイレであることについて、ご理解・ご協力をお願いします。
【ハートプラスマーク】 	「身体内部に障がいがある人」を表しています。身体内部（心臓、呼吸機能、じん臓、膀胱、直腸、小腸、肝臓、免疫機能）に障がいがある方は外見からは分かりにくいいため、様々な誤解を受けることがあります。 内部障がいの方の中には、電車などの優先席に座りたい、近辺での携帯電話使用を控えてほしい、障がい者専用駐車スペースに停めたい、といったことを希望していることがあります。 このマークを着用されている方を見かけた場合には、内部障がいへの配慮についてご理解、ご協力をお願いいたします。

【熊本バスなどの運賃の割引について】

バス事業者によって取扱いが異なる場合がありますのでご注意ください。

■ご利用条件及びご利用方法（等級に制限はありません。）

種 別	熊 本 県 内	県 外
身体障害者手帳	5 割引	5 割引
療育手帳	5 割引	5 割引
精神障害者保健福祉手帳	5 割引	割引なし
ご利用方法	料金を支払う際に、写真貼り付け面を乗務員に提示します。 →乗務員の確認を受け、料金を支払います。 （注意） 写真がないものは適用できません。	

※介護人割引についてはそれぞれ条件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

※山都ふれあいバスのご利用についても割引がありますので、詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ先】 山都町役場 健康福祉課福祉係 72-1229