

日々の予防は健康への第一歩！

生活習慣病予防

年に一度は健診受診を

高血圧や糖尿病、がんなど、死因の多くを占める生活習慣病の予防対策を行なっていますか。年に一度は健診を受けて体の点検をしましょう。内科医、歯科医、薬剤師の3人に、予防法や健診受診の大切さについて話を聞きました。

関 保健福祉課

TEL 0848-67-6053

3人の専門家に聞く！



三原市歯科医師会
会長 海田 博文さん



三原市医師会
会長 小園 亮次さん



三原薬剤師会
会長 森広 亜紀さん

生活習慣病とは？

小園…生活習慣を見直すことで進行を遅らせることや改善ができる病気です。主に糖尿病や高血圧、高脂血症などがあり、それらが原因で動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞、心不全などの血管の病気を引き起こす可能性があります。生活習慣病はがんの発症リスクを増加させます。命に関わる病気につながる場合もあるので、日頃の食生活や運動で予防することがとても大切です。

海田…歯周病も生活習慣病の一つです。□の中の清掃不良や喫煙などが原因で起こり、成人の5割以上がかかっているというデータもあります。歯周病菌は血液を通して全身に回り、病気を引き起こします。また、力が弱くなると脳への刺激がなくなり、認知症につながることも分かっています。

森広…健康に気を付けていても、病気になることはあります。すでに薬を飲んでいる人は、合併症や他の生活習慣病を予防するためにと前向きに考えて、きちんと薬を飲むことが大切です。不安がある時は医師や薬剤師に気軽に聞いてください。

生活習慣病

- ☐ 糖尿病
- ☐ 高血圧
- ☐ 高脂血症
- ☐ 歯周病など

生活習慣病が原因で、
脳梗塞や心不全などを
引き起こす可能性も！

注意が
必要な人

運動不足、乱れた食生活の人、
喫煙・過度な飲酒をする人、
ストレスがたまっている人など



日々できる予防法は？

小園…塩分量やカロリーを考え、栄養バランスの取れた食事をすることや適度な運動が大切です。運動は血管の発達や血流の改善に役立つので、病気の予防につながります。私も週2回運動をしています。

海田…歯周病の予防には日々の歯みがきが大切。歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやフロスも使いましょう。電動歯ブラシでも効率よく磨くことができます。1本ずつ丁寧に磨いてください。しっかりと歯みがくことも重要なので、キシリトール配合のガムをかむなど脳に刺激を与えるのもオススメです。

お口の健康は全身の健康

海田…脳梗塞につながる危険のある歯周病は、家庭での歯みがきに加え、定期的に歯医者で健診を受けてください。歯医者では歯みがきだけでは取れない歯垢や歯石を落としたり、歯と歯茎の境目の歯周ポケットの菌を取り除くほか、歯みがきの指導も行います。令和6年度から20歳・30歳の人も無料で健診が受けられます。歯医者に行くことを習慣づけましょう。

気軽に薬局で健康チェック！

森広…市では独自に、薬局で糖尿病のリスク測定を行なっています。指先でほんの少し血を取るだけで、血糖値などを調べることができます。測定結果をきっかけに、健診の受診勧奨をしています。自分自身の健康や生活習慣病などについて知るために、ぜひ利用してください。



市民のみなさんへ

小園…市の健診は費用補助があるので、受けないのは損です！ぜひ健診を受けて生活習慣を見直しましょう。

海田…歯は全身の健康と関わりがあるので、少なくとも半年に一度は歯科健診を受けましょう。

森広…薬局は身近な健康ステーションです。薬だけでなく、健康に関する不安があれば気軽ににお立ち寄りください。

三原市健康診査

＼年に一度は健診を受けましょう／

- ☑ 基本健診・特定健診・各種がん検診（胃・肺・乳・子宮・大腸など）
- ☑ 職場などで健康診査を受ける機会のない人
- ¥ 受診内容による
- 所 集団健診または医療機関での個別健診

がん検診の
セット受診も
可能！



市HP▶

無料

三原市成人歯科健診

昨年健診を受けた人の**75%**は治療や処置が必要
そのうち**88%**は歯周病でした

20・30・40・50・60・70歳の節目年齢の人が対象です。5月末に受診券を送付しているので、対象医療機関で3月31日（月）までに受診してください。



市HP▶

令和6年度から
20・30歳も
無料に！

無料

血糖値やヘモグロビンA1cが分かる！ 糖尿病リスク測定

【期間】3月31日（月）まで（土・日曜日、祝日を除く）

☑ 血糖値の自己測定、薬剤師による結果説明と指導

所 市内の三原薬剤師会の会員薬局

対 20歳以上で健康診査を受診していない人

¥ 年度に1回に限り無料

血液1滴・15分で
測定完了！



市HP▶

健康づくり啓発展示

健康づくりに関する図書の紹介や、イベントに関するチラシや冊子を設置します。

時 4日（火）～27日（木）

所 市内の図書館（4カ所）

市HP▶



私たちと一緒に
予防しましょう！

