

かさぬい健康フェスタ

第3号

笠縫学区まちづくり協議会
健康のまちづくり推進委員会

健診・体力チェックは、あなたの健康バロメーター

昨年11月に、3年ぶりの「笠縫ふれあい広場」を開催し、健康コーナーにおいて、体組成計・血管年齢・骨密度・体力診断などの測定を実施しました。

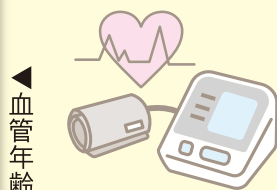
また、測定して終わりではなく、結果のアドバイスをびわこ薬剤師会に所属の近隣の薬剤師さんや市地域保健課の保健師さんにご協力いただきました。健康診断の項目ではなく、普段できない測定に、会場は参加者で賑わいました。



健康相談



▲骨密度



▲血管年齢



▲体組成計



▶一日の野菜摂取量
350g



▲長座体前屈



▲反復横跳び



▲体力診断（ジャンプ）

笠縫学区の健康に関するデータ

※出典

- ・令和3年度草津市特定健診及び市がん検診受診結果
- ・令和3年度草津市国民健康保険医療費データ
- ・令和元～2年度介護保険新規申請者データ

糖尿病や腎臓の病気にかかる医療費の割合が高い

市や県と比べて脂質異常症の医療費は高い。

介護認定を受けている割合が高い

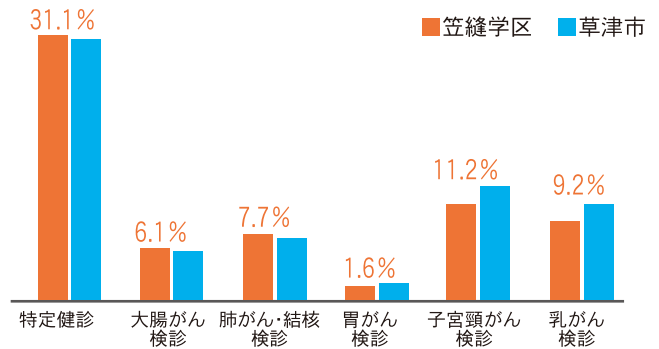
高齢者の5人に1人は何らかの介護が必要な状態

男性に多いメタボリックシンドローム

特定健診を受けた男性の3人に1人がメタボリックシンドロームに該当。予備軍も、血糖値や脂質の値の高い人の割合が市や県と比べて高い。

注釈) メタボリックシンドローム(メタボ)とは…
内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることで、
心臓病や脳卒中などになりやすい病態。

健診・検診の受診率が低い



介護認定のきっかけは骨折が多い(市と同じ傾向)

介護が必要となった原因

- ①骨折
- ②アルツハイマー型認知症
- ③消化器系癌

～あなたの肥満度(BMI)をチェック～

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m =

例 体重 75.0Kg ÷ 身長 1.70m ÷ 身長 1.70m = 25.95 (肥満)



BMI=22 になるときの体重が標準体重で、統計上、最も病気になりにくい状態とされています。

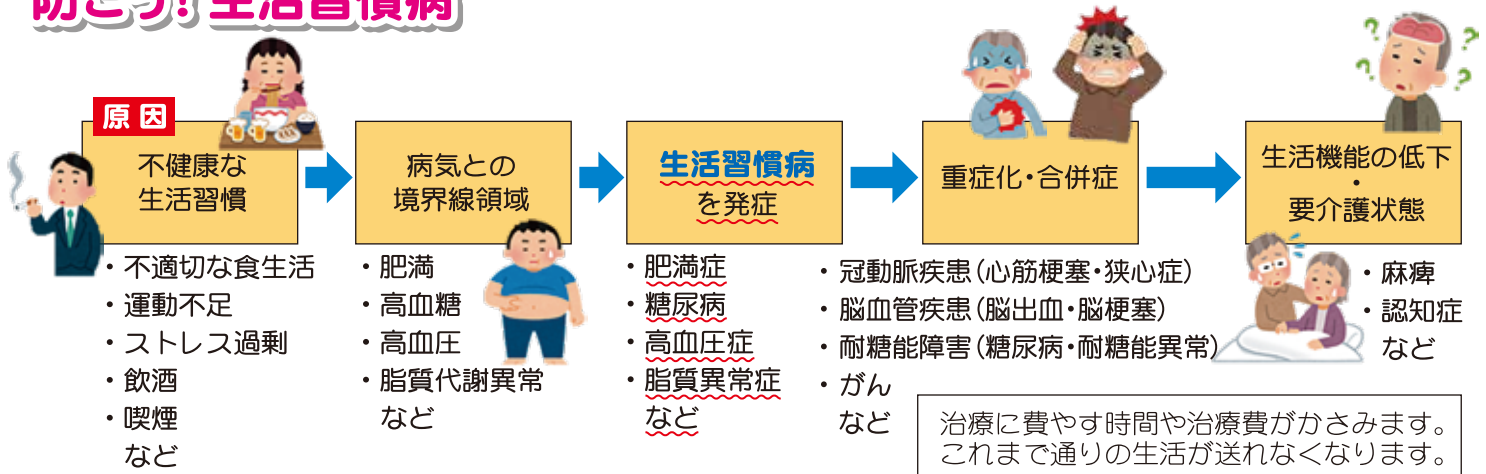
18.5 未満	18.5 ～ 24.9	25 以上
低体重(やせ)	ふつう	肥満

受診しよう！ 年に1度の健康診断

健康診断は、年齢や加入している健康保険等により健診の種類や受診方法が異なります。年に1度は健診を受け、身体の状態をチェックしましょう。

例) 草津市国民健康保険に加入する40～74歳の人 → 草津市特定健診

防ごう！生活習慣病



薬剤師・薬局が気軽に活用できます！

近くの薬剤師にこんなことが相談できます

- ・薬の保管期限は？
- ・飲み忘れたとき、次回飲むのはいつ？
- ・子どもが粉薬を飲んでくれない
- ・目薬がうまく使えない
- ・漢方薬は副作用がない？
- ・塗薬を塗る順番ってあるの？
- ・いつまで続けるのがいいのかな
- ・ジェネリック医薬品は安心？
- ・病院の薬と市販の薬は同じ？
- ・コロナ感染時用の解熱剤は何がいいのかな
- ・コロナの抗原検査キット売ってる？



びわこ薬剤師会副会長
薬剤師 村杉紀明

…など

※休日時間外でも連絡がとれるのが薬局です。

結構「やりがち」な薬剤師がよく耳にするお話し

- ★このサプリがいいらしい！
→1錠のところ2錠飲む
無意味 場合によっては有害！
- ★トマトのリコピンがいいらしい！
→毎日なるべくトマトを食べる
トマト1個のカロリーは30kcal 食事はバランスよく！
- ★血圧高い人は胡麻麦茶がいい！
→胡麻麦茶を飲んで薬を調節する
高血圧の薬を自己調節しちゃだめ！
- ★血圧・糖尿の薬を飲み始めた！
→暮らしはそのまま
生活習慣病なのに 生活習慣の見直しはなし！？

薬剤師・薬局の役割



処方箋調剤
全国どこの
処方箋でもOK



医薬品対応
処方薬/市販薬
介護用品も



薬歴管理
記録の保管対応
ICT対応も



確認と提案
医師とも連携し
疑問解決



健康サポート
あらゆる
相談に対応



多職種連携
地域の多職種と
仲良し



在宅医療
家に訪問して
服薬支援・管理



休日・夜間
あの薬剤師に
相談/安心



感染症対応
薬やワクチン
各種制度の相談

最近の話題を

コロナ対応

リスクの低い人は、
薬局で次の2つを購入して、相談先を
あらかじめ調べておきましょう。

- ① コロナの抗原検査キット
- ② 自宅療養に必要な解熱剤など

電子処方箋

(マイナンバーカードの保険証利用で便利)

安全性と利便性が飛躍的に向上

- ・薬局の待ち時間がゼロに
- ・複数の医療機関・薬局で受けた過去のお薬情報を医師・薬剤師と共有できる。
- ・同じ成分の重複投薬や良くないお薬の飲み合わせを防ぐことができる。

近くの薬局は、びわこ薬剤師会
から検索を

びわこ薬剤師会 HP



脳と健康を再チェック!

クイズに答えて
血圧計をゲットしよう!
※切り3月25日(土)

脳トレ クイズ

I 一文字だけ違う漢字がまぎれています。さて、どれでしょう!

- ① 建建建建建 ② 庫庫庫庫庫 ③ 疹疹疹疹疹 ④ 齡齡齡齡齡
建建建建建 庫庫庫庫庫 疹疹疹疹疹 齡齡齡齡齡
建建建健建 庫庫庫庫庫 疹疹疹疹疹 齡齡齡齡齡
建建建建建 庫康庫庫庫 疹疹疹疹疹 齡齡斷齡齡
建建建建建 庫庫庫庫庫 疹疹疹疹疹 齡齡齡齡齡

II 2文字の熟語を作ってください。

里 サ 了 ツ マ 木 ノ

健康 クイズ

それぞれの質問に正しいと思うものを選んでください。

- Q1** 日本人の高血圧の最大の原因はどれでしょうか?
①喫煙 ②肥満 ③塩分の取りすぎ
- Q2** LDLコレステロールが高くなる原因として、食事に含まれる飽和脂肪酸のとりすぎがあげられますが、飽和脂肪酸の多い食品はどれでしょうか?
①サラダ油 ②肉の脂身 ③魚油
- Q3** 不健康な食習慣、運動不足、喫煙が発症や進行に関連する病気はどれでしょうか?
①がん ②糖尿病 ③循環器系疾患 ④左の3つのすべて
- Q4** 内臓脂肪に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることで、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を何というでしょう?
①フレイル ②メタボリックシンドローム ③サルコペニア

応募 方法

QRコードからのご応募か下記に記入の上、この「かわら版」を直接センターの窓口へご持参ください。
正解者の中から5名の方に血圧計を差し上げます。

答え

脳トレクイズ I ① ② ③ ④

脳トレクイズ II

健康クイズ Q1 Q2 Q3 Q4

QRコードは
こちらから



住 所

氏名

年齢

歳

電話番号