

～歩いて健康に～

実は、高知県の1日の歩数の平均は全国最下位！「日本一歩かない県」なのです。

参考)高知県男性:5647歩、女性5840歩 参考)全国男性7779歩、女性6776歩
※平成28年国民健康・栄養調査より

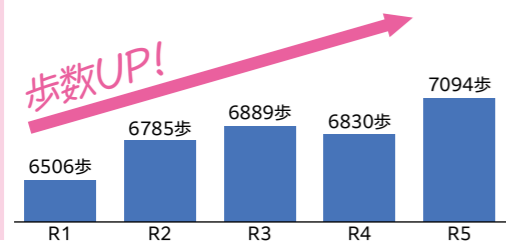
四万十町では みんなどのくらい歩いているの？

町では、令和元年4月から5年間、活動量計を用いた「歩く健康法」を取り入れてきました。

その結果、開始当初の令和元年は、1日歩数が約6500歩でしたが、令和5年には約7090歩に伸びています！

どれくらい歩けば健康なの？

推奨される身体活動は、成人で1日60分以上、1日約8000歩以上とされています。(健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023より)



1日8000歩を目安に歩くことはもちろん、日常生活でも座ってばかりでなく、気が付いた時には立ち上がるなど身体活動を取り入れてみましょう。※成人の目標歩数を基準として記載しています。

どんな病気が隠れているの？

四万十町で、医療費が多くかかっている疾病は、以下のとおりとなっています。

順位	入院+外来		
	主傷病名	件数	割合
1位	関節疾患	1,769	6.7%
2位	慢性腎不全(透析あり)	154	4.9%
3位	糖尿病	2,593	4.6%
4位	高血圧症	5,989	4.4%
5位	統合失調症	532	3.5%
6位	うつ病	840	3.1%
7位	不整脈	644	2.5%
8位	乳がん	189	2.4%
9位	肺がん	115	2.4%
10位	骨折	187	2.2%

※四万十町第3期データヘルス計画より



【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

マイナンバーカードを健康保険証として利用しましょう

令和6年12月2日以降、新規に現行(紙)の健康保険証は発行されません。

そのため、マイナンバーカードを健康保険証として利用することが推進されています。

マイナ保険証の利点として、これまでの診療記録や服薬情報などがどの医療機関でも閲覧可能となります。薬局でも、お薬の飲み合わせのチェックが容易にでき、より安全な薬物治療を受けられるようになります。一方、情報反映に1か月ほどかかること、災害時などは紙の情報が確認しやすい場合もあるため、お薬手帳と併用して利用していくことが大切です。現在お持ちの健康保険証との紐づけは薬局でも簡単に行えますので、ぜひ早めに準備していきましょう。

10月の無料健康相談日

20日(日)です。

どうぞ、気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
調剤薬局技術センター
☎22-1000(高橋 瑛順)

子育て通信

内容	日時	場所	お問い合わせ
4か月児・7か月児健診	10月16日(水)	対象者に個別通知	窪川地域子育て支援センター 健康福祉課 ☎22-3115
1歳6か月児健診	10月23日(水)	対象者に個別通知	四万十町役場本庁東庁舎 健康福祉課 ☎22-3115
赤ちゃん相談	10月24日(木)	9:30~11:30	十和地域子育て支援センター 十和町民生活課 ☎28-5112
	11月6日(水)	13:30~16:00	窪川地域子育て支援センター 健康福祉課 ☎22-3115
ハローベビースクール	11月10日(日)	10:00~12:00	窪川地域子育て支援センター 健康福祉課 ☎22-3115

健康検査・がん検診

内容	日時	場所	お問い合わせ
子宮頸がん検診	10月16日(水)	9:00~11:00	大正健康管理センター 大正町民生活課 ☎27-0112
		13:00~15:00	
	11月5日(火)	9:00~11:00 13:00~15:00	十和体育館 十和町民生活課 ☎28-5112
乳がん検診	10月16日(水)	9:00~11:30	大正健康管理センター 大正町民生活課 ☎27-0112
		13:00~15:30	
	11月5日(火)	9:00~11:30 13:00~15:30	十和体育館 十和町民生活課 ☎28-5112
		11月6日(水)	
子宮頸がん検診・乳がん検診	11月6日(水)	13:30~15:00	大正北ノ川多目的集会所 大正町民生活課 ☎27-0112

医



からだに
いいはなし

骨は大切ですよその1



1/3

ヒトの体をつくる上で、骨はとても大切です。

いくつになっても骨の代謝は起こっており、「動く・食べる・寝る」この3つを繰り返して、今の体がつくられています。だからこそ、丈夫な骨や元気な体をつくるには、食事、日光にあたること、運動、そして良質な睡眠を行うという考えが大事です。



若い頃に貯めた「骨貯金」を使わないようにどうするのか？

私たちの体は、食べ物から摂取したカルシウム(経口カルシウム)が足りない時は、体に蓄えられているカルシウム(経骨カルシウム)を借りてきて補おうとします。そのカルシウムを借りてくる場所は、主に腰椎、頸椎、大腿骨といった大きな骨からとなります。これは骨粗しょう症になって骨が曲がったり骨折をしやすかったりする箇所と重なっています。糖分の摂りすぎや日常のストレスなども、体内で多くのカルシウムを消費する一因になります。“いかに経骨カルシウムに頼らない食生活をするか”が、質のよい骨を保つカギになります。

“質のよい骨”とは、「しなやかさ」と「強度」と「密度」がバランスよく保たれている骨のことです。しなやかで骨密度の高い、強い骨をつくるには、コラーゲンとカルシウムが必要です。また体に吸収されにくいカルシウムは、ビタミンDとビタミンK2を含む食品も一緒に摂るのがおすすめです。日頃からプレーンヨーグルト、手羽元、牛すじ、皮付きの魚、チーズ類、納豆などを野菜と一緒に食べるとよいと言われています。運動や食べ物の力を上手に借りて睡眠を十分にとることが、しっかりとした骨や筋肉をつくっていくこととなります。

骨の強さをみることができる検査には骨塩定量検査があります。

当院の骨塩定量検査は5分程度で、寝ているだけで痛みもありません。また骨折を起こしやすい腰や足の付け根の骨に、少ないX線を利用し簡単に検査ができます。骨の強さ(密度)を測るのにDEXA(デキサ)法を用いて検査を行っています。

現在、さまざまな骨密度を測定する方法がありますが、DEXA法は最も信頼の高い測定方法であり、骨粗しょう症診断基準でもDEXA法を用いて計算することが推奨されています。

気になる方はかかりつけの医師にご相談ください。

四万十町国保大正診療所 徳橋理紗・岩本啓寛・大川剛史