



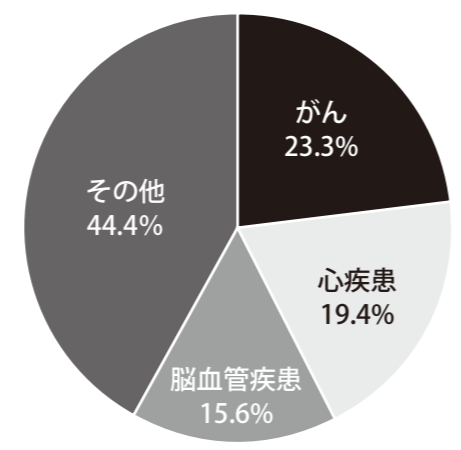
笑顔で暮らす

あなたは今、健康ですか
偏った食事、運動不足、
ストレス、喫煙、飲酒—
これまで積み重ねた
不摂生な生活に心当たりは
ありませんか

10年後も笑顔で暮らす
その分かれ道があります
健診を受けるか受けないか—
まずは自分の体を知るために
自分の体と付き合っていくために
あなたは今、健康ですか

自覚症状なしで忍び寄る サイレントキラー =『生活習慣病』

生活習慣の乱れが引き起こす「生活習慣病」。自覚症状が現れるころには手遅れの状態になることも多く「沈黙の殺人者=サイレントキラー」とも呼ばれています。生活習慣病は自分で予防できます。つまり、「自分自身に選択権のある病気」ということができます。



■能登町の主要死因
能登町年齢調整死亡率 (H22)

本人の三大死亡原因は「がん」「心臓病」「脳卒中」などの生活習慣病です。昭和56年から死因の1位と

療ができれば、半数以上が完全に治癒する時代を迎えています。

危険因子を減らす

増え続け、今や国民の2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人が「がん」で亡くなる時代になりました。「国民病」とも呼ばれる「がん」ですが、診断・治療技術が進歩して早期発見・早期治

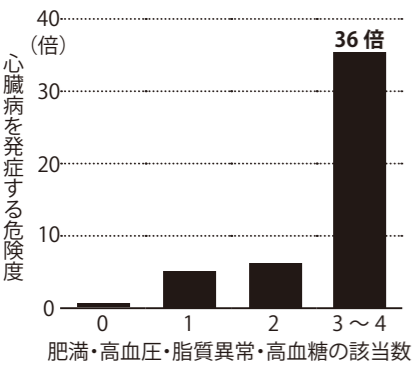
心臓病と脳卒中には、それを引き起こす危険因子があります。「糖尿病」「高血圧症」「脂質異常症」などの生活習慣病とその前段階である「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群、以下メタボ）」です。

これら危険因子は、併せ持つことで危険度が加速して高まることわかっていきます。特にメタボとその予備群は40歳以上の男性で2人に1人、女性では5人に1人の割合にまで達しています。危険因子の発症や重症化を防ぐために、メタボ予防に重点を置く健診が「特定健診」。

早期発見での治療効果が高い「がん」を発見するための健診が「がん検診」です。自覚症状がなくても、生活習慣病は静かに進行していきます。予防や早期発見のためには、特定健診とがん検診を受けることが欠かせません。

「心臓病」「脳卒中」を引き起こす危険因子

	糖尿病	高血圧症	脂質異常症	慢性腎臓病
推定患者数 (予備群含む)	2210万人	3970万人	1410万人	1330万人
成人の	5人に1人	3人に1人	7人に1人	8人に1人



健康福祉課 保健師
大鷲久仁子

普段の生活を見直すことで病気を防ぐことができます。

若くして、がんや脳卒中で亡くなる、あるいは障害が残る。本人はもちろん、家族にとっても大変つらいことです。検診で早期発見が困難ながんは、残念ながらもまだたくさんある現状です。だからこそ、発見可能なもので命を奪われないようにしたい。普段の生活をちょっと見直すことで病気を未然に防ぐ、あるいは発病を遅らせるため、まずは自分のからだの状況を健診で知ってほしいと切に願っています。

がんに対する知識と意識を高める

現在、日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。早期に発見さえできればほとんどが治るがん。そのためにも、がん検診は欠かせません。町が実施するがん検診について、その内容や検診方法などを解説します。



大腸がん

対象
40歳以上
年1回

女性よりも男性がかかりやすいがん。発生した場所によって、結腸がん、直腸がん、肛門がんに分類され、早期に発見されれば完全に治すことができます。患者数は増加傾向で、2015年にはすべてのがんの中で最も多くなると推定されています。

【検診方法】「便潜血検査」で大腸内の出血の有無を調べます。陽性と判断された人は、必ず精密検査を受けてください。

※協力店など町内93カ所まで配布する容器を受け取り、役場窓口や検診会場に提出する簡単な検査です。協力店一覧は11ページを参照してください。



胃がん

対象
40歳以上
年1回

日本人に多いがん。比較的治りやすいがんの一つで、早期がんであれば治癒率はほぼ100%です。定期検診のほか、胃痛、胸やけ、黒い便などの症状が続くときは、早めに医療機関に受診してください。

【検診方法】バリウム（造影剤）と発泡剤（胃を膨らませる薬）を飲み、エックス線で胃の形や粘膜を観察。良性の潰瘍やポリープも発見します。

※バリウムの不快感が強い人や胃透視（バリウム）検査後の精密検査で毎回異常なしと言われる人などは、施設検診（胃カメラ）ができます。詳しくは健康福祉課（☎72-2504）まで問い合わせてください。

子宮頸がん・乳がん

◆**子宮頸がん** 30～40歳代に多いがん。ヒトパピローマウイルス（HPV）が原因で発症します。早期発見しやすく治療しやすいがんです。検診対象は、20歳以上で2年に1回です。

【検診方法】 視診、子宮頸部の細胞診と内診

◆**乳がん** 日本人女性の20人に1人がかかるがん。50歳前後の発見が最も多いです。検診対象は40歳以上で2年に1回。自分で発見しやすいため、月に一度の自己触診が推奨されています。

【検診方法】 視診、触診、マンモグラフィ



肺がん

対象
40歳以上
年1回

最も死亡者数の多いがん。そのため検診による早期発見が非常に重要です。発症の最大のリスクはたばこ。男性喫煙者が肺がんになる確率は、非喫煙者の4.5倍になるといわれています。風邪に似た症状が多く見過ごされがちですが、次の症状が長く続く場合は、詳しい検査を受けることをお勧めします。

□治りにくいせき □血痰 □胸痛 □息切れ
□呼吸時のゼーゼー音 □声のかれ □発熱

【検診方法】 肺全体をエックス線で撮影する胸部エックス線検査と、痰を採取して混入するがん細胞の有無を調べる喀痰細胞診が実施されます。

肝炎ウイルス検査を【無料】で実施します。

ウイルス肝炎は、自覚症状のない場合が多く、放置すると慢性肝炎から肝硬変、肝がんへと進行します。

肝炎ウイルスに感染しているどうかは検査でしかわかりません。一生のうち一度は、必ず検査を受けてください。

6月13日から各検診会場、町内医療機関で肝炎ウイルス検査を自己負担無料で実施します。

過去に受診したことがない40歳以上の人が対象です。医療機関で受診を希望される人には受診券を送ります。受診予定日の1週間前までに健康福祉課にご連絡ください。

本年度中に40～60歳で5歳刻みの年齢に達する人へは、個別にご案内します。



貴美江さん

瀧守さん

胃がん検診で救われた命

胃がん検診でがんを発見し、完全に治癒できたという瀧さん夫妻に話を伺った。

妻に勧められた検診

「あの時検診を受けていなかったら、手遅れになっていたかもしれない」と語る瀧守さん（73）と妻の貴美江さん（73）。貴美江さんは平成9年、妻の貴美江さんに勧められて胃がん検診を受診した。

「寝返りが多く、うつぶせに寝るようになって何かおかしいと感じた。4年前のこともあるのに、念のため検診に行くよう説得した」と貴美江さんは当時を振り返る。

守さんは平成5年の検診で要精密検査と判定されたが再検査の結果は異常なし。その後は、たまに胸やけする程度で普通の生活が続いていた。

胃の3分の2を摘出

4年ぶりに受診した胃がん検診では要精密検査。病院で詳しく調べた結果、『がん』が見つかった。

「医者からは潰瘍のひどいやつと聞かされていた」と話す守さん。主治医と貴美江さんは相談の上、守さんに告知しないことを決めた。

手術では胃の3分の2を摘出。がんは胃の外壁にまで広がっていたが、幸いにも転移は認められなかった。貴美江さんは医師から「中末期の状態だった」と説明を受けた。

「本当に治るのか、それとも治らないのか不安だった」

2カ月の入院中、貴美江さんは不安を抱えながら、痩せた守さんを見舞い続けた。

胃がんの再発は3年以内が多いため、5年再発しなければ治

癒した状態といわれている。

退院後の守さんは、4年間病院に通って定期的な検査や投薬を続けた。自身のがんを知ったのは、手術から5年経過した祭りの日だった。

「今さらやけになることもないだろうし、もう伝えても大丈夫だと思った。あの5年間の私の気持ちは、誰にも分からないと思う」と貴美江さんは心のうちを明かした。

年に1回の検診を

「自分は検診に助けもなかった。年に1回は検診を受けなければダメだと思っていたし、知り合いにも自分の経験を話して勧めている」と話す守さん。検診は苦手という貴美江さんも昨年、体調に不安を感じて胃がんと大腸がんの検診を受診した。

「痛かったり、痩せてきたりという症状が出てからでは遅い。家族に迷惑をかけるために、検診は本当に大事なことでと思う」と二人は声をそろえて話してくれた。

特定健診で脱メタボ

「特定健診」は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健康診査。メタボとはどのような状態なのか、何が危険なのか、改めて考えてみましょう。

メタボとは

国民健康保険などの医療保険者が実施する「特定健診」。40歳から75歳未満の人を対象とする、メタボに着目した健診です。

メタボとは、①内臓脂肪型肥満②高血圧③脂質異常④高血糖という生活習慣病の危険因子を①を含めて3つ以上持っている状態をいいます。

メタボの前提条件となる内臓脂肪型肥満は、内臓脂肪の面積が100cm²相当の状態。おへその位置の腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上あれば、内臓脂肪面積が100cm²以上しているのではないかと目安です。

メタボだけじゃない

「特定健診＝メタボ」というイメージが強いですが、血液の状態を見ることで、心臓や肝臓、腎臓などの傷み具合もわかります。

特に近年は、腎臓病の重症化予防に重点が置かれています。能登町の健診でも国の基準より検査項目を追加して実施。早い段階で病気の芽を見つけ、発症や進行を遅らせることに力を入れています。

低い受診率と多いメタボ

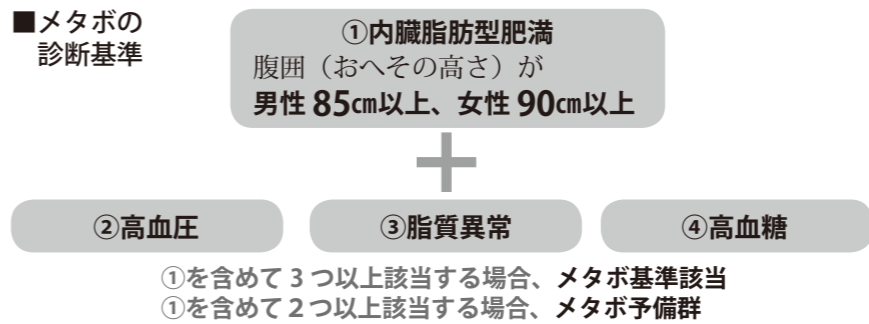
平成22年度の能登町国保における受診率は32・7%（確定値）。実に7割近くが健診を受けていない状況です。

受診した32・7%の中で、メタボ基準該当、メタボ予備群該当率はともに県下1位。能登町は、メタボの割合が県内で一番高い町と言えます。

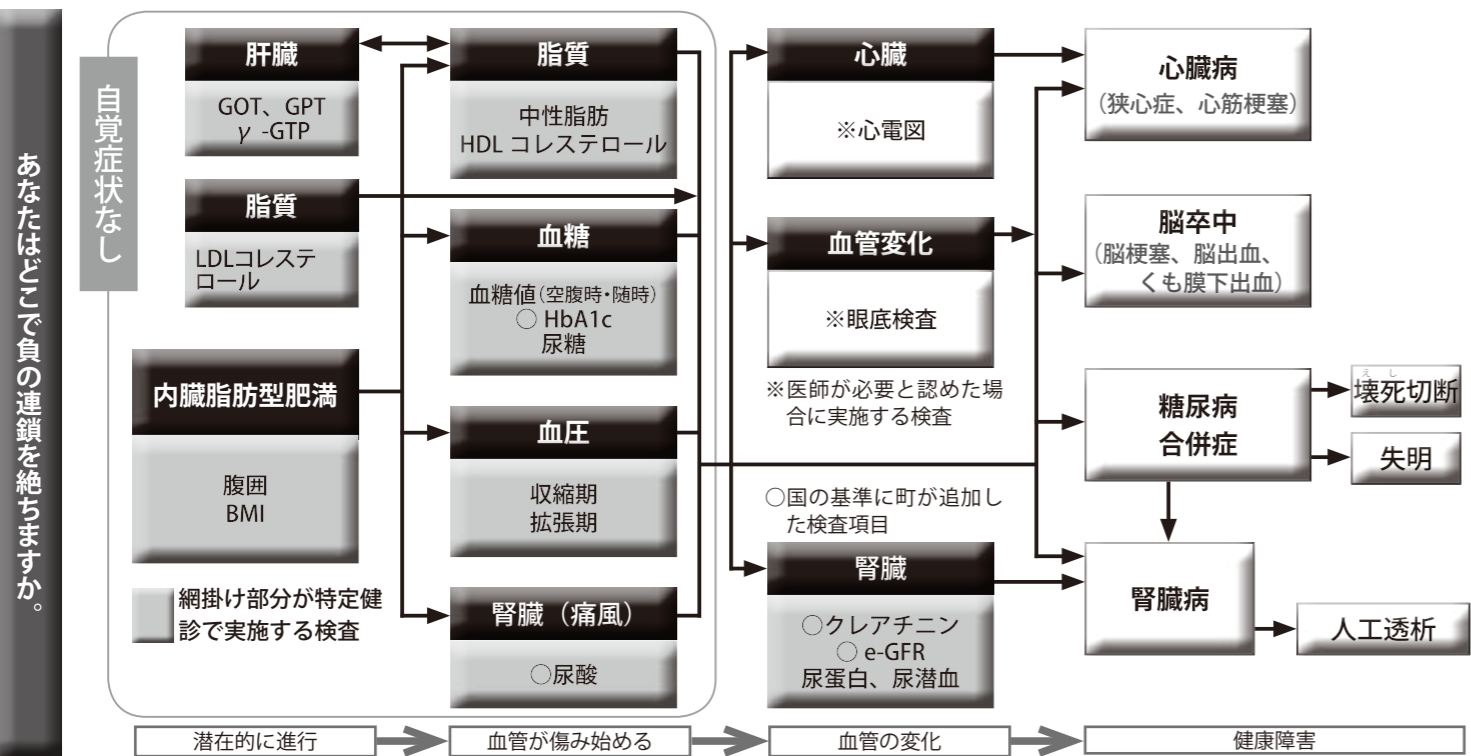
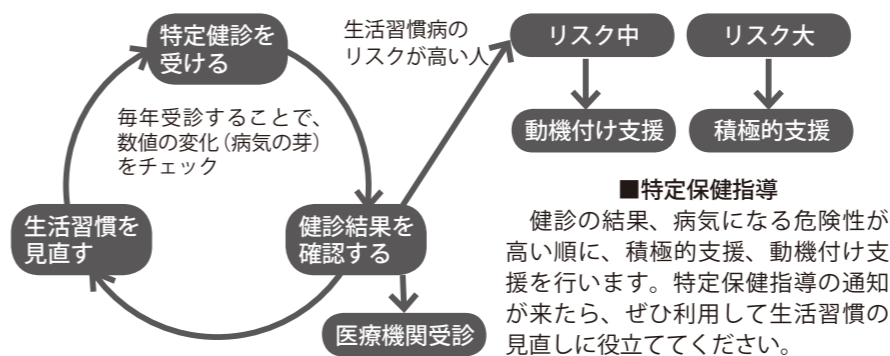
病院での検査と健診

「病院にかかっているから安心」というのは間違いです。病院での検査は、その病気を

メタボの診断基準



特定保健指導



たまりすぎた内臓脂肪の中では...

悪い物質が増える↑

- TNF-α インスリンの働きを悪くする
- アンジオテンシノーゲン 血圧を上げる
- PAI-1 血栓をつくりやすくする

良い物質が減る↓

- アディポネクチン 動脈硬化を抑えるインスリンの働きを良くする
- レプチン 食欲を調整する体温を高め、エネルギー消費を増やす

恐るべき負の連鎖

内臓脂肪がたまると、悪玉物質ばかりを分泌し、善玉物質を減らすように作用します。その結果、高血圧、脂質異常、高血糖が進む悪循環が起り、動脈硬化が急激に進みます。傷んだ血管は、最終的に詰まったり破れたりして命にかかわる深刻な状態を招くことにもなります。

負の連鎖を招く恐ろしい内臓脂肪。しかし食事や運動など生活習慣を見直すことで減らすことができます。知らずに放置しては危険。まずは特定健診を受けて自分の体を知ることが大切です。

治すために行うもの。病気になるために行う健診とは目的が違います。体の状態を知るには、幅広く調べる健診が有効です。

健診後もサポートします

特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判断された人は、保健師や管理栄養士など健康管理のプロが生活習慣を見直すお手伝い（特定保健指導）をします。

保健指導を受けることで、自己判断で実施するよりも、効果的にメタボを解消することができるようになります。

自分の体の声を聞く

1年目の健診には「発見」があります。2年目からは「変化」。4年、5年と続けることで「傾向」が見えます。

健診結果は自分の体から自分へのメッセージ。血液の状態も積み重ねた生活習慣も健診結果が教えてくれます。

一年に一度、自分の体の声を聞くために、特定健診に行きましょう。

健康でいることが、家計にとって一番の節約になります。

健康福祉課国民健康保険係 高山智美



健診を受けて生活習慣病を予防することは、皆さんが支払う医療費にも影響します。

例えば糖尿病では、投薬が必要ない治療で年間3万円、内服薬やインスリン注射など投薬治療になると50万円、症状が悪化して人工透析が必要になると500万円以上の費用が必要です。糖尿病での医療費は一生で一億円かかるともいわれており、特定健診ではメタボと一緒に糖尿病性腎症の重症化予防にも力を入れています。

医療費が増え続けければ、町の医療保険財政に大きな影響を及ぼします。医療費の無駄を減らすためにも①かかりつけ医を持つ②重複受診をしない③不要な薬をもらわない④ジェネリック医薬品(後発医薬品)を利用する⑤緊急時以外は休日、夜間の受診をしないなどを心がけてください。

町は保険者として、後期高齢者医療制度に「支援金」を拠出しています。今年度までに特定健診の目標受診率(65%)を達成できなければ、支援金が最大10%加算されることとなります。22年度の能登町の受診率は32・7%。支援金が増えれば、今後は国保税の増額も考えられます。

何より、健康であることが一番の医療費節約術です。皆さんの家計のためにも、特定健診の受診をお願いします。

大腸がん検診推進協力店で

検診容器を配布しています

男女とも40歳以上は年に1回の大腸がん検診が推奨されています。町が実施する大腸がん検診では「便潜血検査」という方法で、便に血液が混ざっていないかを調べます。下記の場所で容器を受け取り、採便後に提出するだけの簡単な検査です。大腸がんは早期に発見されれば完全に治るがん。ぜひ年に一度の検診を受けてください。



店名	住所
1 岩崎商店	柳田
2 グリーンハウス	柳田
3 辻口金物建材店	柳田
4 新谷商店	柳田
5 向口商店	柳田
6 はなやストア	柳田
7 (有)本間百貨店	柳田
8 面屋ストア	柳田
9 柳瀬商店	天坂
10 野口商店	寺分
11 山本商店	神和住
12 二橋商店	黒川
13 番商店	大箱
14 五田商店	当目
15 大森啓文社	宇出津
16 電化ショップすぎき	宇出津
17 たばた電化	宇出津
18 つるの呉服店	宇出津
19 貸衣装はしもと	宇出津
20 かくだストア	宇出津新
21 かみこ鮮魚店	宇出津新
22 小西薬局	宇出津新
23 (株)千間	宇出津新
24 むのうら百貨店 ライフサービス	宇出津新
25 林精肉店	宇出津新
26 久田スポーツ	宇出津新
27 船田花月堂	宇出津新
28 ミセスヒノマル	宇出津新
29 河合薬局	鶴川
30 マキ薬店	鶴川

店名	住所
31 (有)朝倉呉服店	松波
32 (有)千司	松波
33 金山堂薬舗	松波
34 カラオケキャビン・ エーワン	松波
35 河元酒店	松波
36 きんさスーパー	松波
37 (株)サンライフ	松波
38 とみたや	松波
39 林精肉店	松波
40 ばらざし松波店	松波
41 フードショップたなだ	松波
42 プロフォト中村	松波
43 松波酒造(株)	松波
44 宮下菓子舗	松波
45 メイツつちかわ	松波
46 ヤマト屋薬舗	松波
47 フードショップ浜崎	新保
48 新出商店	越坂
49 桑名食品店	市之瀬
50 (有)石岡酒販店	小木
51 (有)石岡石油店	小木
52 石崎商会	小木
53 稲田鮮魚店	小木
54 (有)岩崎商事	小木
55 上野装粧品店	小木
56 (有)うわみ花月堂	小木
57 奥成薬品	小木
58 (有)カネイシ	小木
59 北野呉服店	小木
60 (有)くろかわ	小木

店名	住所
61 (有)坂本	小木
62 (有)新村商会	小木
63 (有)スーパーしんや	小木
64 杉本酒店	小木
65 滝鮮魚店	小木
66 田中写真館	小木
67 ドラッグ干場	小木
68 灰谷鮮魚店	小木
69 ばらざし小木店	小木
70 (有)広瀬石油店	小木
71 福寿司	小木
72 堀井電器店	小木
73 山城プロパン店	小木
74 横山鮮魚店	小木
75 (有)吉田精肉店	小木
76 芳野書店	小木
77 和嶋屋呉服店	小木

そのほかの配布場所

役場・支所・出張所	6カ所
各公民館	9カ所
その他協力機関(山せみ荘)	1カ所
無料クーポン対象者	郵送

〈検診費用〉300円
 〈提出期間〉6月13日～7月31日
 10月1日～10月31日
 〈提出場所〉各集団検診会場、健康福祉課、能都・柳田サービス室
 ※能都庁舎のみ土日祝(8:30～17:30)も受け付けます。



【事例紹介】糖尿病・高血糖と上手に付き合う

山ぶどうの会

一人であればつらいことも、仲間と励まし合い、楽しみながらできれば続けられるもの。糖尿病や高血糖と上手に付き合うために町が主催する「山ぶどうの会」の活動をレポートします。

「山ぶどうの会」は、特定健診で糖尿病の治療をしていると記入した人、健診の結果血糖値が高めだった人やその家族に町の保健師が参加を呼びかけている予防教室です。

現在の会員数は約80人。3地区に分かれて月に1回程度活動しています。会では、医師や薬剤師、健康運動指導士などから専門的な話を聞いたり、食事療法に基づき調理実習をしたりして糖尿病の知識を高めながら情報交換をします。年4回の合同開催日には、ハイキングやグラウンドゴルフなどのレクリエーションを組み合わせて、参加者の運動不足とストレス解消の場にもなっています。

参加者にとっては、同じ立場で気持ちを分かち合える仲間と出会い、楽しみながら糖

尿病について学ぶことができ、貴重な場所です。

理想の弁当を学ぶ

本年度最初の合同開催となった5月14日、13人が柳田植物公園でグラウンドゴルフを楽しみました。約2時間、気持ちよく汗を流した後は各自が持ち寄ったお弁当を使って「弁当学習」。

栄養士が参加者の弁当を確認した後、弁当箱のサイズ、ご飯やおかずのバランスなど、弁当を作る上での注意点をコンビニの弁当や惣菜を例に話しました。

参加者は、「玄米ご飯を食べている」「その日の運動量に合わせてご飯の量を調整している」など、普段実践していることを楽しそうに話していました。

3年前から参加している小橋妙子さん(真脇)運動と食事で7kg減。健康でいると気持ちまで若返ります



「山ぶどうの会」には、3年前から参加しています。健診を受けて血糖値が高かったことがきっかけです。みんなで楽しみながら勉強や意見交換ができるので、ストレス解消にもなります。ウォーキングやソフトバレーなどの運動と食事では体重は7kg減りました。血圧も下がって体調も良く、若いころよりも活発に活動するようになりました。年齢としては若くも増えているようです。



内浦商店連盟所属 横山鮮魚店(小木)

昨年度から商店街で大腸がん検診の容器を配布しています

内浦商店連盟では、昨年からの加盟する全店舗に容器を置いてあります。

今までは役場や検診会場でしか容器を受け取れなかったのが、大腸がん検診に関しては、とても受診しやすくなったと思います。大腸がん検診を受ける予定の方は、ぜひ近くの店舗で容器を受け取ってください。

町の検診は費用も安いので受けたいと損です。私たちも毎年、夫婦で特定健診とがん検診を受けています。

「間」食をやめただけで体重が2^キ。毎日体重計に乗るのが楽しみになっていく」と山本さんの会に参加する石田正栄さん（鶴川）は笑顔で話します。

自分が今まで当たり前のように暮らしてきた習慣を、急に変えることは難しいものです。まずはできることから。続けることで、それが新しい習慣となり、自分の当たり前になります。生活習慣の見直しは、すぐに結果として現れなくても必ず効果が出ます。

「あの時健診を受けていれば」「無理やりにもがん検診を受けさせていれば」
家族はずっと後悔し続けます。自分の健康は、決して自分一人のものではないのです。

「サ イレントキラーと呼ばれる生活習慣病。自覚症状が出てからでは、家族に与える肉体的、精神的、金銭的な負担は図り知れません。」

「生」生活習慣病を予防すること、発病早期に発見すること、発病を遅らせることは、自分の意志でできます。

その最初の一步が「特定健診」と「がん検診」。

自分の体の状態を知ることが、決して怖いことはありません。むしろ知らない方が怖いこと。一緒に踏み出しましょう。

10年後も、家族みんなが笑顔で暮らせるように。



能登町特定健診・がん検診は6月13日スタート。
各戸配布のチラシをご確認ください。

健(検)診についての問い合わせは、健康福祉課 ☎72-2502・2504まで



魂の一滴。能登杜氏が新酒の出来栄を競う。

第108回能登杜氏自醸清酒品評会

日本四大杜氏集団に数えられる『能登杜氏』。その高い技術は能登流酒造りとして高い評価を得ています。

その杜氏や蔵人らをまとめる『能登杜氏組合』の自醸清酒品評会は、日本で最も古い歴史を誇り、今年で108回目を迎えました。

4月24日、会場となった珠洲商工会議所には能登杜氏が魂を込めて醸した吟醸酒126点、普通酒71本が並びました。審査をするのは金沢国税局鑑定官や杜氏代表など7人。吟醸酒は3審、普通酒は2審までという、公平・厳正な審査が行われ受賞酒が決定しました。

翌25日には一般公開が行われ、酒造関係者らが新酒の出来栄を確認していました。



杜氏全員で審査する能登町支部きき酒研究会

能登町支部きき酒研究会

能登杜氏組合能登町支部の「きき酒研究会」は5月16日、内浦スポーツ研修センターで開催されました。

支部所属の杜氏19人が持ち寄った吟醸酒39本、普通酒29本を杜氏や関係者らが全員で審査しました。

【吟醸酒の部】①喜楽長・家修（穴水町）②常きげん・木谷太津男（加賀市）③天狗舞・岡田謙治（明野）
【普通酒の部】①竹葉・四家裕（藤ノ瀬）②手取川・山本輝幸（輪島市門前町）③宗玄・坂口幸夫（内浦長尾）

INTERVIEW

金沢国税局鑑定官室
えびすともき
戒智己室長



能登杜氏の素晴らしい技術を伝承してほしい。

今年の酒造りは、寒冷な気候と良い米という好条件に恵まれました。全国で活躍する能登杜氏が、その地域に合わせて造るために、バラエティーに富んだ酒ができます。

審査では、どの酒も欠点のない安定した酒質でした。能登杜氏の素晴らしい技術を、今後も伝承してほしいと思っています。