

## 「Let's健康おきなわ21」



### 「取り戻したい！健康長寿」

石垣市健康福祉センター保健師 宮良由美子

「石垣って脳内出血で亡くなる人が多いんだって」「若い人が亡くなるのも多いよね」「平均寿命の順位も下がってるみたいよ」

皆さんご存じの通り、石垣市の健康課題は山積みです。平均寿命の順位の下下の要因は、65歳未満の若い世代の死亡率が高いことにあります。国・県ともに65歳未満の死亡率は年々減少傾向にあるのに対し、石垣市は不安定に推移しています。

石垣市の平成29年の総死亡数は389人で、その内訳は悪性新生物(がん)130人、脳血管疾患45人、老衰43人、心疾患35人の順でした。20歳～64歳の死亡を見てみると平成29年は65名、平成28年には84名の方々が若くして亡くなっており、家庭と職場を支えていたはずの大きな力を失っています。

石垣市の特徴として、普段は医療にかからず、重症化して医療に駆け込むという傾向があり、健診に関しても健診受診はするものの医療につながらない現状があります。

「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」等をコントロールできずに重症化した結果

である脳血管疾患や慢性腎不全等は、医療費にも大きな影響を及ぼすため、疾病予防・早期発見・早期治療、必要な医療を切れ目なく受けることがとても重要なことです。

11月27日(水)からは特定健診(集団健診)が始まります。年に一度の健康確認のため、ぜひ健診を受診してください。特定健診と同会場で、がん検診(肺・大腸・前立腺)も実施します。健診後には対象者に対し、特定保健指導も行いますので、健康の保持・増進のため、ぜひ保健師・管理栄養士を活用していただけたらと思います。

また、11月9日(土)には石垣市健康福祉まつりが開催されます。健康チェック・健康相談コーナーや展示ブース等が健康福祉センター内に所狭しと並びます。声を掛け合って、足を運んでみてくださいね。健康へのヒントがきっと見つかると思います。一人一人の行動変容で健康長寿を取り戻しましょう！

「Let's健康おきなわ21」は、八重山地区健康おきなわ21推進会議の構成機関・団体が『沖縄県の長寿復活に関する記事』を掲載しています。