Let's
健康おきなわ21
リレーエッセイ㉘

「早世率」が高い石垣市

石垣市 市民保健部 健康福祉センター
保健事業係 木島修子保健師

皆さんこんにちは。このリレーエッセイの題にある「健康おきなわ21」という計画をご存知ですか？平成14年に県民の「早世の予防」「健康寿命の延伸」「生活の質の向上」を目的として策定された計画です。

目的のひとつである「早世の予防」、これは「65歳未満で亡くなることを予防する」という意味です。平成28年度に石垣市民のうち65歳未満で亡くなったのは男性52名、女性37名でそれぞれ全体の23・3％、17・1％です。しかし全国でみると男性13・5％、女性はわずか7・2％にとどまっており、石垣市の早世率がとても高いことがわかります。

では、なぜこのように65歳未満で亡くなる方が多いのでしょうか。石垣市の死亡の状況をみると平成28年度の死亡総数439名のうち、死亡要因の第1位は悪性新生物の128名、第2位は同数で脳血管疾患・心疾患の51名でした。脳血管疾患・心疾患はどちらもリスク因子に「高血圧」「メタボ」「糖尿病」等があり、特定健診の結果からもこれら因子を指摘されている方が多いという現状があります。脳血管疾患や心疾患はある日突然発症するわけではなく、血液の質や量などの影響を受けるうちに、血管が変化して、発症に至ることがほとんどです。

そのため、石垣市健康福祉センターでは今年度特定健診を受診された市民を対象に「高血圧」をテーマに、全4回の「健康教室」を開催しました。保健師や管理栄養士による講話、減塩レシピの調理実習、また石垣市スポーツ推進委員による運動実践と盛りだくさんの内容で、平日の19時から21時という時間帯で実施しました。参加者の方々からは「自分の健康管理を再認識できた」「自分の健康のことだと思ってやってみようと思った」「家でも味は濃い目だと思う。気付けて良かった」といった声を頂き、ご自身の血圧値や健診結果から生活習慣を振り返るきっかけとなっていたと感じています。

また、来る12月1日（土）には健康福祉センターにおいて「第29回健康福祉まつり」も開催されます。私たち、保健師・管理栄養士は「聞いて！血管のつぶやき」と題した血管や血圧に関するブースを出展し、血圧測定や健康相談等を行いますので、ご家族やご友人とお誘いあわせて是非ご来場ください。お待ちしています。

けんぞう君
沖縄県民の健康を増進するため
一緒に頑張るキャラクターです

「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』を投稿しています。

八重山日報平成30年10月26日（金）